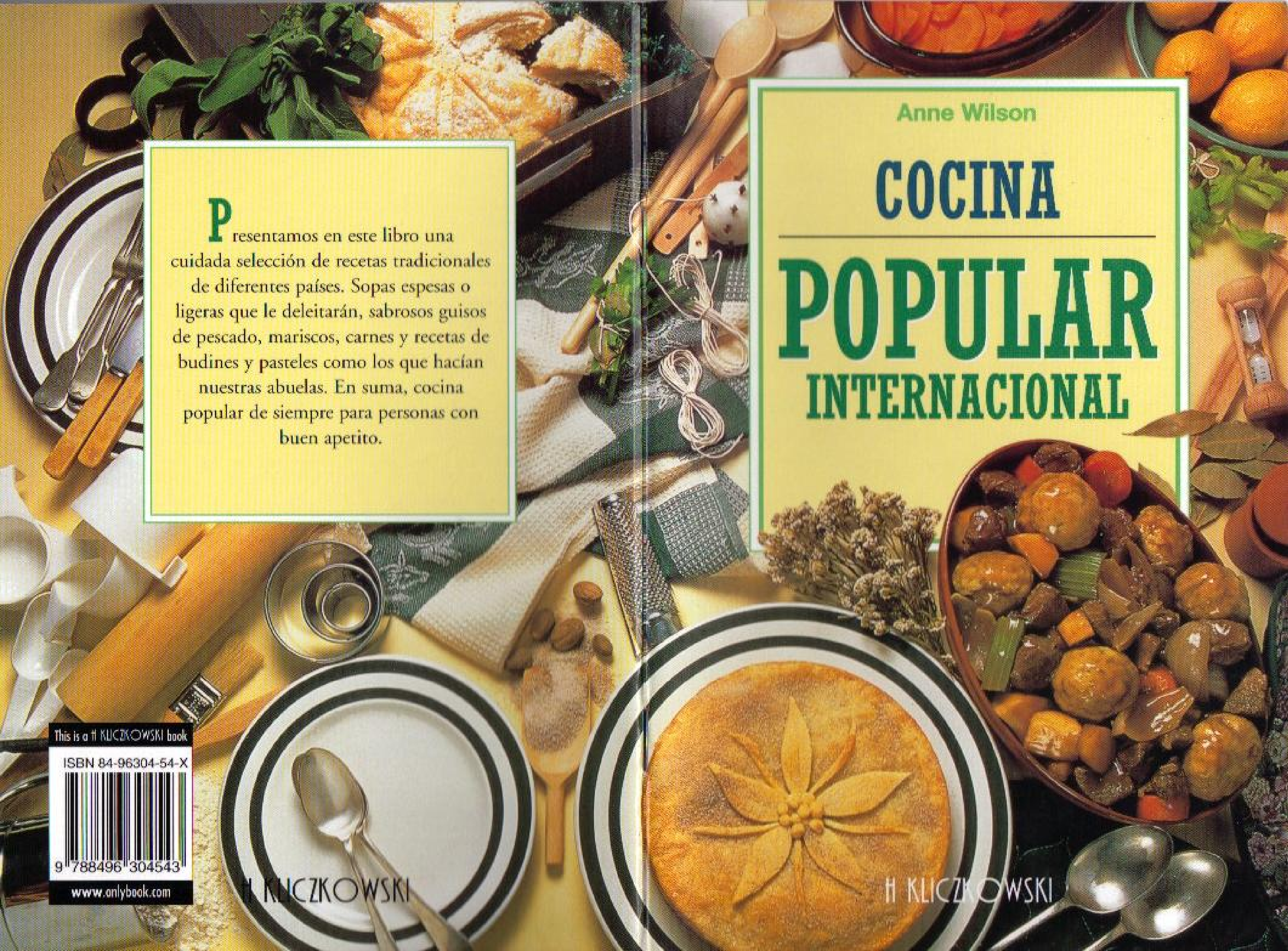
Presentamos en este libro una cuidada selección de recetas tradicionales de diferentes países. Sopas espesas o ligeras que le deleitarán, sabrosos guisos de pescado, mariscos, carnes y recetas de budines y pasteles como los que hacían nuestras abuelas. En suma, cocina popular de siempre para personas con buen apetito.

This is a H KLICZKOWSKI book
ISBN 84-96304-54-X
9 788496 304543
www.onlybook.com

H KLICZKOWSKI

Anne Wilson

COCINA POPULAR INTERNACIONAL



H KLICZKOWSKI

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada (20 ml)
Cucharadita	= cucharilla de café rasa (5 ml)
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books Australia, Pier 8/9, 23 Hickson Rd. Millers Point NSW 2000
Título original: *Hearty Country Cooking*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Miguel Ortega Azcárate para J. Miguel Storch de Gracia
Redacción y maquetación: Pilar Seidenschnur, Miguel Ortega Azcárate
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96304-54-X

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

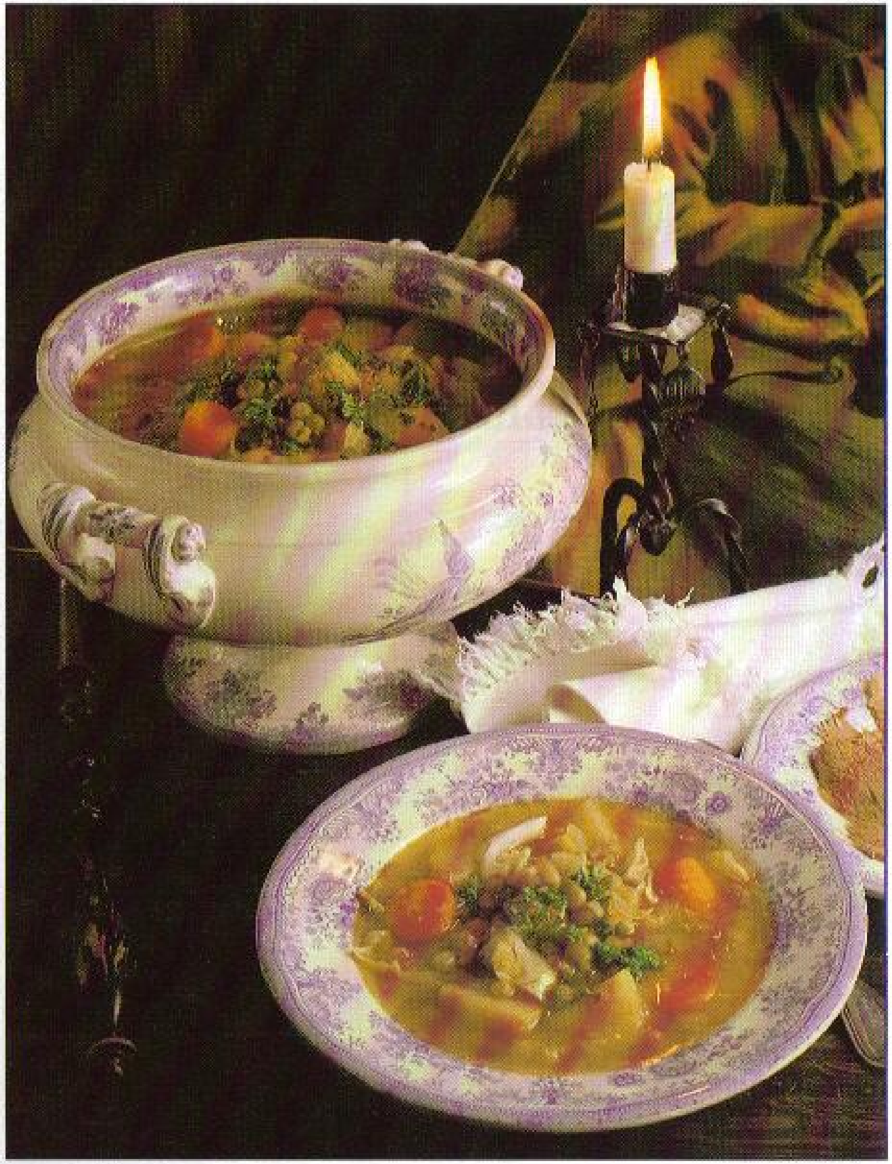
COCINA

POPULAR

INTERNACIONAL

H KLICZKOWSKI

Sopas



Sopa de guisantes secos con cordero

Las sopas son un excelente y económico primer plato y siempre son bien recibidas, sobre todo en invierno. Algunas, como la de guisantes secos con cordero, son tan sustanciosas que sirven como plato único. Las recetas de este libro están seleccionadas entre lo mejor de la cocina casera de distintos países, con sus sabores característicos, que le calentarán hasta "las entretelas". Las sopas se deben preparar con antelación y calentarlas cuando se vayan a servir. Su sabor se acentuará si las conserva uno o dos días en la nevera.

Consejo

Para hacer una sopa de cordero económica, utilice jarretes en vez de lomo deshuesado. Ponga el cordero a cocer con 8 tazas de agua; cuando hierva, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer, sin tapar, 3 horas o hasta que la carne se separe del hueso. Cuele el caldo, déjelo enfriar y métalo en la nevera toda la noche. Desgrase el caldo y reserve aparte la carne. Mezcle en la cazuela el caldo con las verduras y los condimentos; déjelo cocer despacio hasta que las verduras estén tiernas. Añada la carne de cordero y sirva.

Sopa de guisantes secos con cordero

Preparación: toda la noche en remojo + 20 min
Cocción: 1½ h
Raciones 8

1 taza de guisantes verdes secos
½ taza de guisantes amarillos partidos
6 tazas de agua
3 cebollas, picadas
500 g de patatas, en dados
1 taza de zanahorias en rodajas
1 taza de bulbo de apio en dados
1 kg de lomo de cordero deshuesado
1 cucharadita de granos de pimienta
2 hojas de laurel
250 g de col en juliana
perejil picado

1 Cubra los guisantes con agua fría y déjelos en remojo toda la noche.
2 Al día siguiente, escúrralos y póngalos en una cazuela grande con 6 tazas de agua. Añada la cebolla, la patata, la zanahoria, el apio, el cordero, la pimienta y el laurel; tape y deje cocer a fuego lento 1-1½ horas; desgrase la superficie. Añada la col y cueza 10 minutos más.
3 Saque la carne y córtela en lonchas; sírvala en cada plato con su sopa. O bien, córtela en trozos pequeños e incorpórelos a la cazuela; añada el perejil. Si lo desea, no utilice toda la carne y guarde el resto para comerla el día siguiente, en lonchas y con mostaza y crema de rábano picante.



Vichyssoise

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min
Raciones 4

1 puerro grande
2 cucharadas de mantequilla
2 cebollas picadas
500 g de patatas, sin piel y en rodajas
4 tazas de caldo de verduras
nata montada
cebollino cortado con tijeras

1 Lave el puerro, córtelo en rodajas y rehóguelo en mantequilla con la cebolla hasta que ésta esté blanda, pero sin que se dore.
2 Añada las rodajas de patata y el caldo; tape y deje cocer hasta que todas las verduras estén blandas. Escurra las verduras, páselas por el chino y mezcle este puré con el caldo; meta la *vichyssoise* en la nevera hasta que esté bien fría. Antes de servir, ponga una cucharada de nata y espolvoree el cebollino.

Sopa de rabo de buey

Preparación: 3 h
Cocción: 1 h
Raciones 8

1 kg de rabo de buey, cortado
10 tazas de agua
harina
pimienta
30 g de mantequilla
125 g de beicon sin grasa, en trocitos
2 cebollas, en rodajas
3 zanahorias, en rodajas
3/4 de taza de apio picado
2 ramilletes de perejil
1 hoja de laurel
1 ramillete de tomillo
12 granos de pimienta
3 cucharadas de granos de cebada
perejil picado

1 Ponga a cocer en una cazuela los trozos de rabo con el agua; cuando hierva, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer 2 horas. Sáquelos de la cazuela y escúrralos sobre papel absorbente; enfríe el caldo. Pase los trozos de rabo por la harina con la pimienta.
2 Derrita la mantequilla y dórelos. Añada el beicon, la cebolla, la zanahoria y el apio; rehóguelos despacio hasta que se doren. Espume y desengrase el caldo; échelo en la cazuela con el rabo y las verduras; ponga el perejil, el laurel y el tomillo atados en ramillete y eche la pimienta. Llévelo a ebullición a fuego lento; espume la superficie, tápelo y déjelo cocer 1 hora.
3 Saque la carne de la cazuela; enjuague los granos de cebada y añádalos al guiso. Deshuese los trozos de rabo y póngalos de nuevo en la cazuela; tape y deje cocer a fuego lento durante 1 hora. Retire el ramillete de hierbas y sirva la sopa con perejil espolvoreado.

Consejo
Cuando vaya a echar la cebada, puede poner también 1 taza de tomate triturado en conserva o 1/4 de taza de tomate concentrado; dará mas sabor a la sopa.

Sopa de cebolla a la francesa

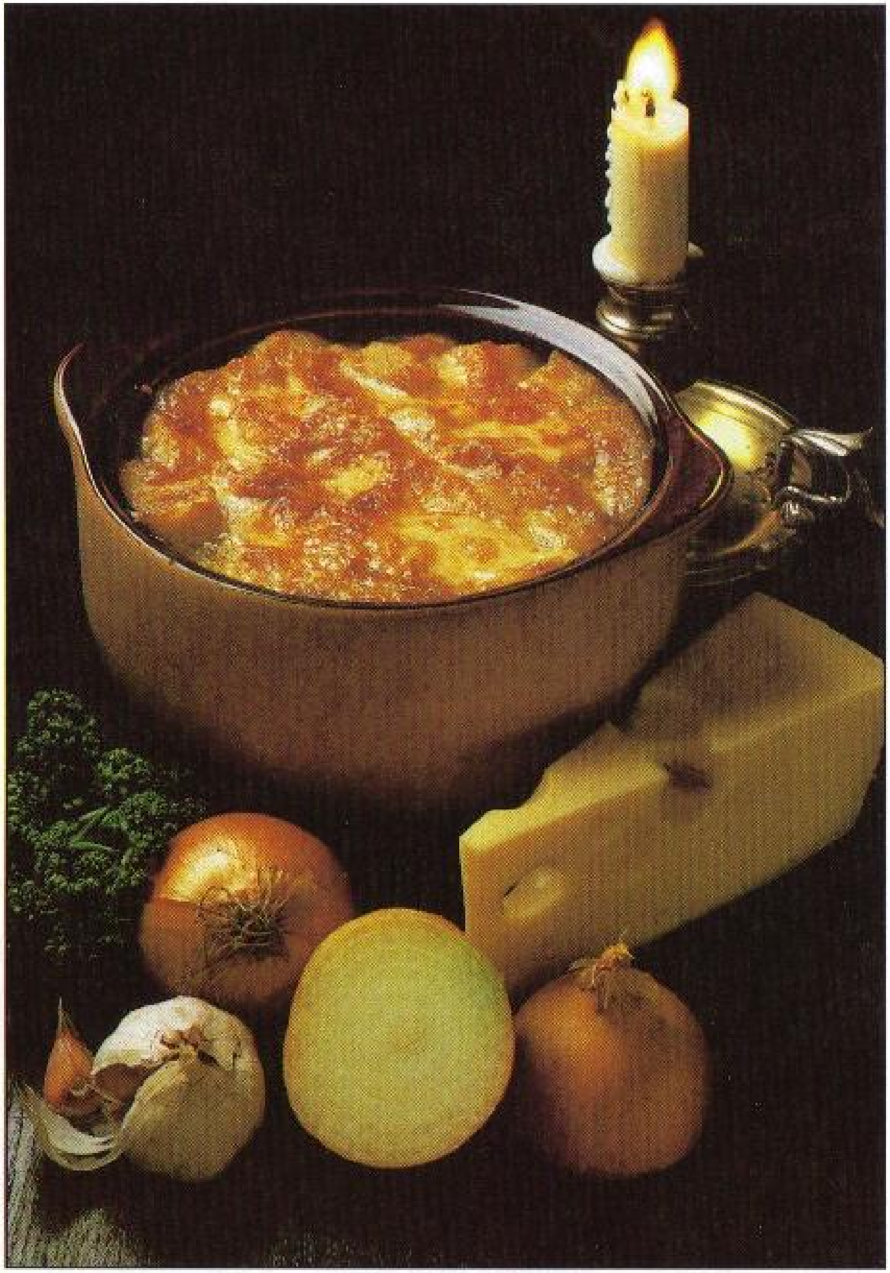
Preparación: 20 min
Cocción: 45 min
Raciones 4

500 g de cebollas
60 g de mantequilla
2 pastillas de caldo de verduras o de carne
5 tazas de agua
1 puerro, en rodajas
una pizca de tomillo seco
2 dientes de ajo, majados
pimienta negra recién molida
1/4 de taza de vino blanco seco
unas rebanadas de pan
250 g de queso gruyère o emmenthal, rallados

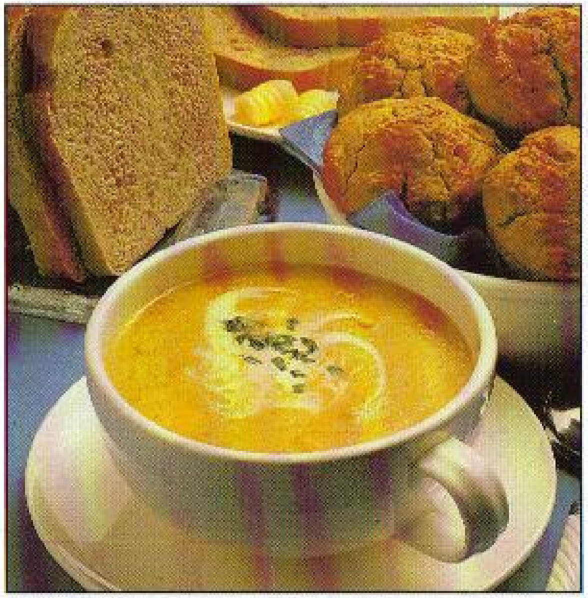
1 Pele la cebolla y córtela en rodajas finas. Rehóguela muy despacio a fuego lento con la mantequilla, hasta que esté blanda y dorada. Incorpore las pastillas de caldo, el agua, el puerro, el tomillo, el ajo y la pimienta.
2 Déjelo cocer tapado durante 25-30 minutos; añada el vino y remueva.
3 Pase la sopa a una cazuela refractaria o repártala en cazuelitas individuales; cubra la sopa con las rebanadas de pan y el queso rallado encima.
4 Meta la cazuela al horno precalentado a 240° C, hasta que el queso burbujee y esté bien dorado.

Nota: para que esta sopa tenga bastante sabor, dore bien la cebolla.
Sofríala con el fuego muy bajo, removiendo a menudo hasta que esté de color dorado oscuro (unos 20 minutos).

Consejo
Si lo prefiere, unte las rebanadas de pan con mantequilla y ajo majado, tuéstelas hasta que estén crujientes, espolvoréelas con el queso y póngalas en los cuencos individuales.



Sopa de cebolla a la francesa



Sopa Mulligatawny

Sopa Mulligatawny

Preparación: 30 min
Cocción: 1 h
Raciones 6

1 kg de pollo en trozos, antemuslos o pechugas
2 cucharadas de harina
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de jengibre molido
60 g de mantequilla
6 clavos de olor
12 granos de pimienta
1 manzana grande, pelada y en dados
6 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de zumo de lima
1/2 taza de crema de leche
arroz cocido y chutney *para acompañar*

1 Quite la humedad a los trozos de pollo con papel absorbente. Mezcle la harina, el *curry*, la cúrcuma y el jengibre; frote bien el pollo con la mezcla.
2 Caliente la mantequilla en una cazuela de fondo grueso y dore ligeramente los trozos de pollo por todos lados. Añada los clavos, la pimienta, la manzana y el caldo; llévelo a ebullición, baje el fuego y deje cocer 1 hora.
3 Saque el pollo y retire los granos de pimienta y los clavos. Quite la piel al pollo y corte la carne en dados pequeños; échelos en la cazuela y añada el zumo de limón y la crema de leche; recaliente despacio.
4 Sírvalo en cuencos calientes, con arroz hervido y *chutney* en un plato aparte para echarse a la sopa. Puede acompañarla con coco, pasas sultanas o cacahuete en trocitos.

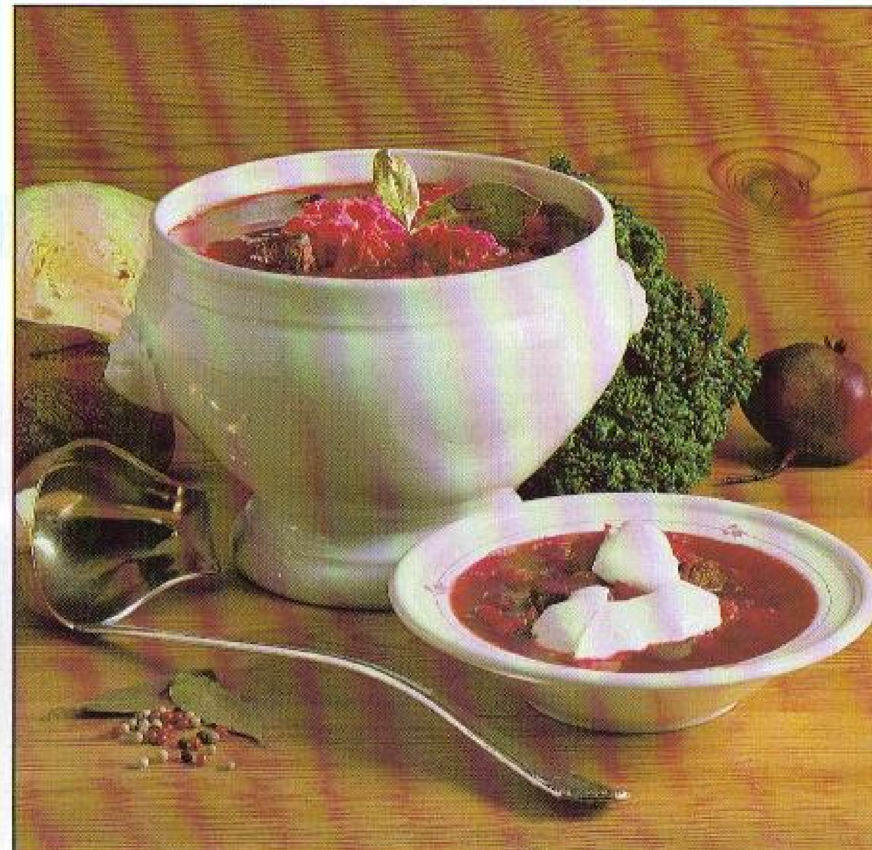
Sopa Borsch

Preparación: 1 h
Cocción: 15 min
Raciones 8

1 kg de morcillo de ternera
8 tazas de agua
1 cebolla, picada
3 hojas de laurel
1 cucharadita de pimienta de Jamaica entera
2 tomates, sin piel y picados
2 patatas, sin piel y cortadas en tiras finas
2 zanahorias, sin piel y cortadas en juliana
1 col pequeña, cortada en tiras
750 g de remolacha, cortada en juliana
2 cucharaditas de vinagre
pimienta recién molida
1/4 de taza de perejil picado
2 cucharadas de eneldo fresco, cortado con tijeras

1 Ponga a cocer en una cazuela grande la carne con el agua, la cebolla, el laurel y la pimienta de Jamaica; cuando rompa a hervir, espúmelo si fuese necesario y déjelo cocer tapado durante 1 hora o hasta que esté todo tierno.
2 Mientras se hace la carne, vaya cortando todas las verduras en juliana con un cuchillo bien afilado, técnica algo lenta pero preferible a rallar los alimentos, en cuyo caso la sopa quedaría de un color apagado. Cuando la carne esté ya cocida, sáquela de la cazuela y córtela en tiras gruesas; póngala de nuevo en la cazuela, añada las verduras y deje cocer la sopa destapada unos 15 minutos. Si la cuece con la tapa puesta, perderá su atractivo color vivo.
3 Ponga el vinagre, la pimienta, el perejil y el eneldo; remueva. Sírvala hirviendo con pan negro y 1 cucharada colmada de nata batida mezclada con un poco de crema de rábano picante.

Consejo
No tire las hojas de las remolachas tiernas. Resultan deliciosas crudas en las ensaladas, o rehogadas en trozos con ajo y mantequilla.



Sopa Borsch

Sopa de pollo griega

Preparación: 1 h + toda la noche en la nevera
Cocción: 20 min
Raciones 6

1 pollo de 1 kg
6 tazas de agua
1 zanahoria en rodajas
1 cebolla en rodajas
1 tallo de apio, en rodajas
1 cucharadita de tomillo fresco
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo, en trocitos
1 cucharadita de pimienta blanca en grano
1/4 de taza de arroz
pimienta
1 cucharada de aceite vegetal
1 yema de huevo
2 huevos
el zumo de 1 limón
cebollino picado

1 Ponga en una cazuela el pollo con el agua, la zanahoria, la cebolla, el apio, el tomillo, el laurel, el ajo y la pimienta en grano. Llévelo a ebullición, espume y déjelo cocer hasta que el pollo esté tierno. Saque el pollo, déjelo enfriar y córtelo en trozos pequeños. Cuele el caldo y déjelo en la nevera toda la noche.
2 Quite la capa de grasa. Rehogue el arroz con el aceite caliente unos minutos, échelo al caldo y cuézalo durante 15 minutos hasta que esté hecho. Añada el pollo y remueva; pruébelo antes de sazonar y añada pimienta si lo desea. Si prefiere la sopa más espesa, eche el doble de arroz.
3 Bata la yema con los 2 huevos enteros y el zumo de limón; añada con cuidado un poco del caldo caliente y remueva. Viértalo en la sopa sin dejar de remover; no deje que hierva, sólo que se caliente, para que no se cuaje el huevo.
4 Sirva con pan y queso; espolvoree el cebollino picado.

Sopa de mariscos

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min
Raciones 4

1 puerro
1 bulbo de hinojo
1/2 taza de apio en rodajas
8 champiñones, en láminas
1 diente de ajo, majado
3 cucharadas de aceite de oliva
4 tazas de caldo de pescado
1 hoja de laurel
2 cucharaditas de zumo de limón
pimienta
500 g de breca o pagel, cortado en dados
125 g de vieiras
250 g de langostinos, pelados
1/4 de taza de vino blanco seco
1/2 taza de mayonesa
3 dientes de ajo, majados
cuadraditos de pan tostado

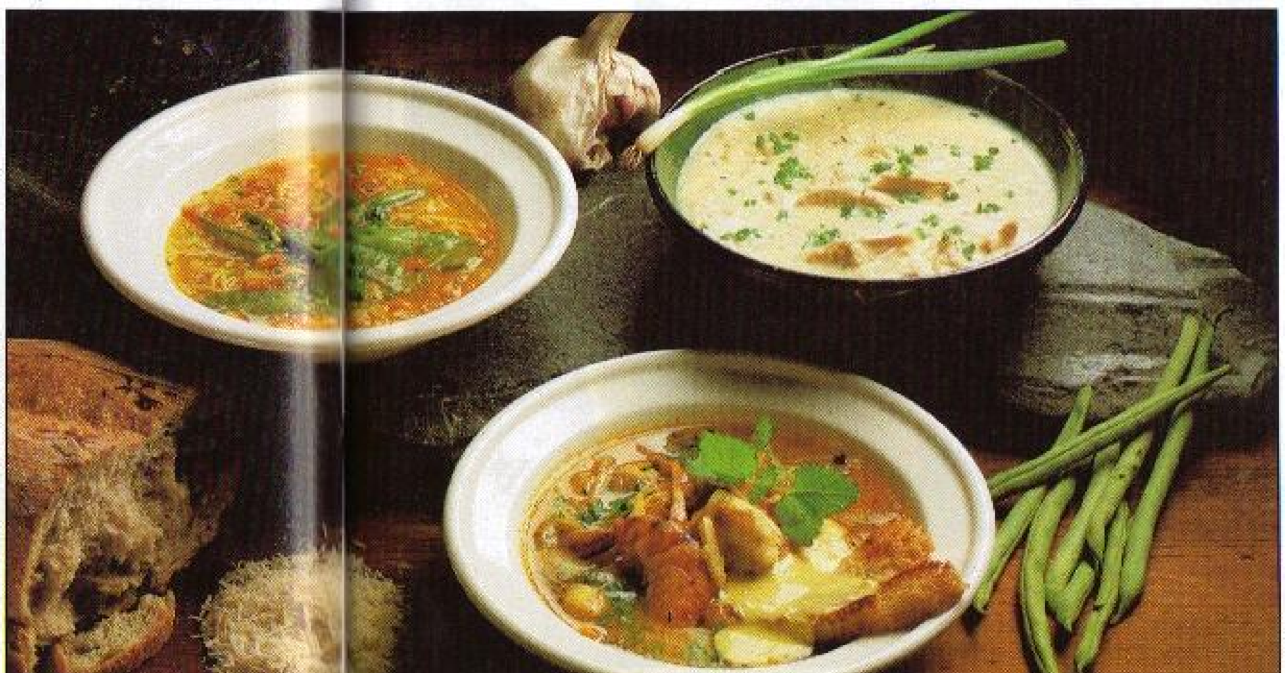
1 Lave el puerro y córtelo en tiras con el hinojo. Póngalo en una cazuela con aceite caliente y añada el apio, el champiñón y el ajo; rehóguelo 10 minutos. Añada el caldo, el laurel, el zumo de limón y pimienta; cuézalo 5 minutos más.
2 Añada el pescado y las vieiras y deje cocer despacio 5 minutos más; eche los langostinos y el vino y remueva. Rectifique de sal y pimienta y deje que se caliente a fuego lento.
3 Mezcle la mayonesa con el ajo; si queda muy espesa, añada algo de leche. Sirva con el pan tostado y un poco de mayonesa.

Sopa de verduras provenzal

Preparación: 15 min
Cocción: 40 min
Raciones 6

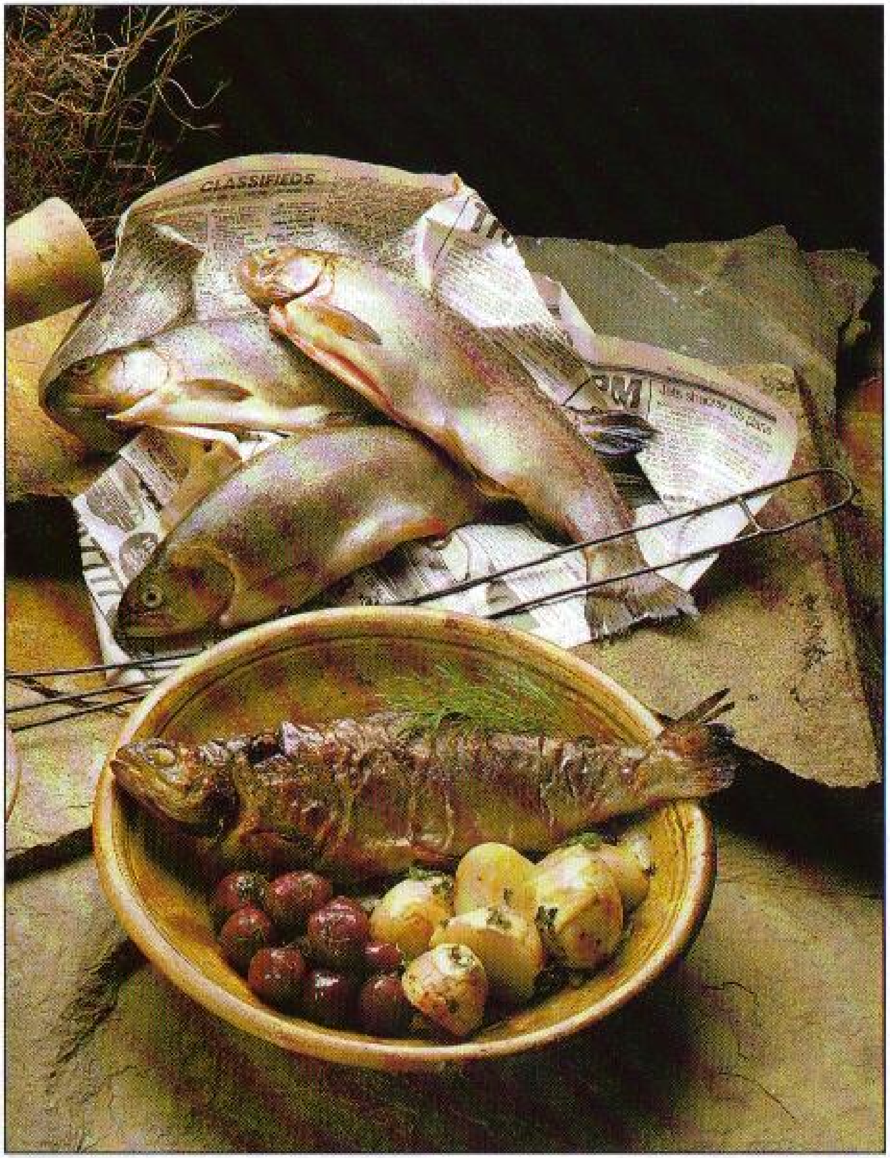
6 tazas de agua
1 taza de patatas en dados
1 taza de zanahoria en dados
1 puerro grande, cortado en tiras
1 taza de judías verdes cortadas
310 g de judías blancas cocidas, en conserva
1/2 taza de espaguetis cortados
1/2 taza de pan blando desmigado
2 dientes de ajo
2 cucharadas de tomate concentrado
2 cucharadas de hojas de albahaca fresca
1/4 de taza de queso parmesano rallado
1 cucharadita de pasta de curry
2 cucharadas de aceite de oliva

1 Ponga en una cazuela el agua, la patata, la zanahoria, el puerro y las judías verdes; tape y déjelo cocer durante 20 minutos.
2 Eche las judías blancas, los espaguetis y las migas de pan; deje cocer, sin tapar, durante 12 minutos más, o hasta que los espaguetis estén *al dente.*
3 Pase por la batidora el ajo, el tomate, la albahaca, el parmesano, y la pasta de *curry*; añada el aceite poco a poco echando varias gotas cada vez. Si lo prefiere, májelo en el mortero. Échelo a la sopa, remueva y sírvala con más parmesano y pan tostado.



Sopa de verduras provenzal, Sopa de mariscos y Sopa de pollo griega

PESCADOS Y MARISCOS



Trucha almendrada

Los pescados y mariscos tienen un tipo de carne que nos permite preparar una comida principal deliciosa o un atractivo primer plato. El pescado es un alimento de fácil digestión capaz de abrir el apetito más desganado, tanto si está cocinado suavemente con mantequilla, como horneado en un ligerísimo vol-au-vent con una salsa de nata.

Trucha almendrada

Preparación: 10 min
Cocción: 12 min
Raciones 4

4 truchas medianas
harina
pimienta
125 g de mantequilla
2 cucharaditas de zumo de limón
pimienta recién molida
1/3 de taza de almendras peladas, tostadas y abiertas en dos
unas cuñas de limón

1 Quite a las truchas las aletas pegadas al cuerpo y deje la cabeza y la cola; páselas por la harina sazonada con pimienta.
2 Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén y fría las truchas hasta que estén doradas por los dos lados.
3 Sáquelas de la sartén con cuidado y póngalas en una fuente caliente; manténgalas al calor. Ponga el resto de la mantequilla en la sartén y añada el zumo de limón, la pimienta y las almendras; rehóguelo durante 2-3 minutos. Ponga la salsa sobre las truchas y sírvalas enseguida con las cuñas de limón.

CONSEJO
La trucha tiene escamas pequeñas, piel fina y carne blanda de sabor suave; cuando las descame, procure no desgarrar su piel. Normalmente se sirve entera.



Pescado al horno con relleno a las hierbas

Preparación: 20 min
Cocción: 45 min
Raciones 4

1 besugo grande u otro pescado entero similar
125 g de mantequilla
2 tazas de pan en dados
4 lonchas de beicon, en trocitos
1 diente de ajo pequeño, majado
1 tallo de apio, en rodajas
3 chalotas, picadas finas
1 cucharada de tomillo fresco picado
pimienta recién molida
un poco de mantequilla derretida
unas rodajas de lima o de limón para adornar

1 Limpie bien la cavidad del pescado y póngalo en una fuente de horno aceitada. Caliente la mantequilla en una sartén grande y fría el pan hasta que esté crujiente y dorado; sáquelo de la sartén y déjelo enfriar aparte.
2 Fría el beicon en la misma sartén hasta que esté crujiente; añada el ajo, el apio y las chalotas y rehóguelos hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Mézclelo con el pan, las hierbas y la pimienta.
3 Ponga el relleno dentro del pescado y úntelo por fuera con mantequilla derretida. Métalo en el horno precalentado a 180° C unos 45 minutos, o hasta que la carne esté blanca y opaca y se abra fácilmente con un tenedor. Córtelo en rodajas y ponga una cucharada de relleno en cada una. Adorne con las rodajas de lima o limón.

CONSEJO
Al comprar un pescado entero compruebe que está terso y tiene los ojos saltones, la piel brillante y las escamas pegadas.

Pescado a la parisina

Preparación: 15 min
Cocción: 25 min
Raciones 4

500g de lomos de un pescado de carne firme
1¾ tazas de agua
1 tallo de apio pequeño
½ cebolla pequeña
2 ramilletes de perejil
1 hoja de laurel
⅔ de taza de vino blanco seco
125 g de vieiras, partidas por la mitad
250 g de langostinos, pelados y desvenados
185 g de champiñones pequeños, en láminas
3 chalotas, picadas finas
35 g de mantequilla
pimienta
1 cucharada de harina
pan desmigado rehogado con mantequilla

1 Quite la piel a los lomos y córtelos en dados; quite las espinas. Ponga a cocer el agua con el apio, la cebolla, el perejil, el laurel y el vino; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje cocer durante 5 minutos. Ponga el pescado y cuézalo hasta que quede entero; sáquelo con la espumadera y resérvelo. Eche las vieiras y los langostinos y déjelos cocer 2 minutos; sáquelos de la cazuela. Cuele el líquido y reserve 1¼ tazas.
2 Sofría lentamente con 15 g de mantequilla los champiñones y las chalotas hasta que se ablanden; ponga pimienta a su gusto y repártalo en cuatro platos refractarios, o en una fuente de horno.
3 Derrita los 20 g de mantequilla restantes y rehogue la harina 1 minuto; vierta poco a poco el caldo reservado, sin dejar de remover hasta que hierva. Baje el fuego y cuézalo 3-4 minutos. Ponga la pimienta y eche el pescado, los langostinos y las vieiras; cuézalo 2 minutos para que se calienten.
4 Repártalo en los platos o en la fuente y ponga por encima el pan desmigado (unas 6 cucharadas rehogadas a fuego medio con 3 cucharadas de mantequilla hasta que esté crujiente). Sírvalo.

Consejo
Puede enriquecer esta receta sustituyendo ¼ de taza del caldo por ¼ de taza de nata.



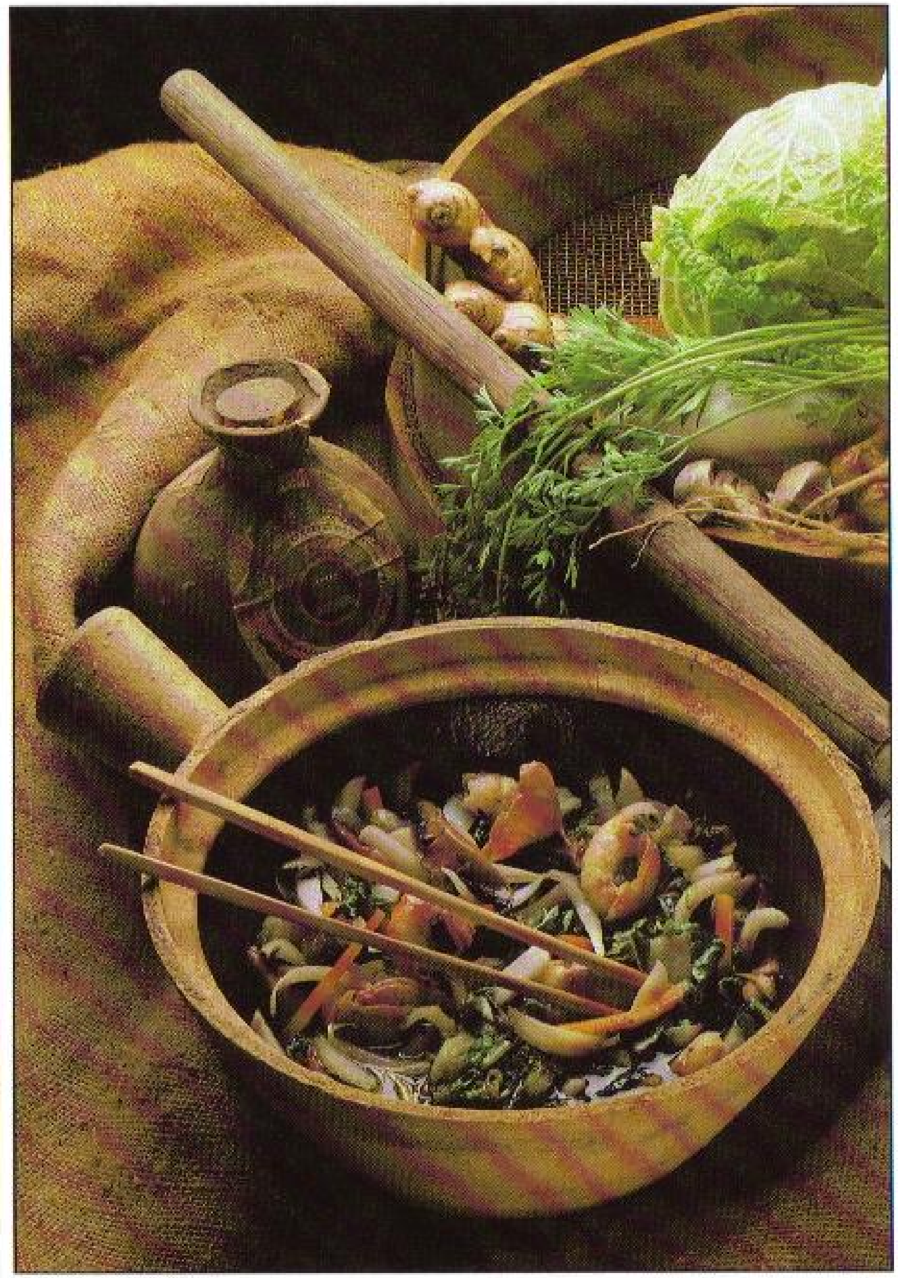
Consejo
El jengibre fresco se puede conservar, pelado y cubierto de jerez en un frasco hermético, durante 6 meses en la nevera.

Salteado del señor Lee

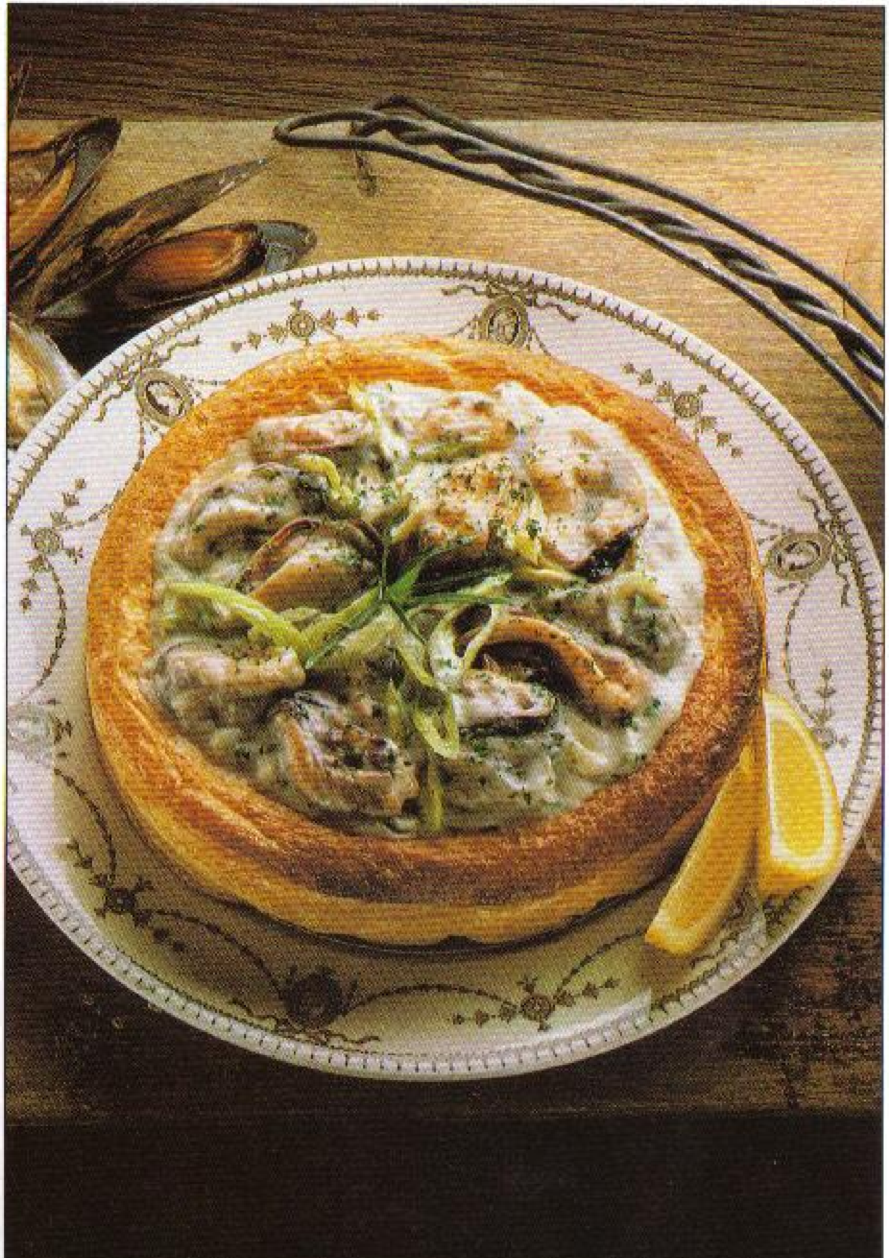
Preparación: 15 min
Cocción: 5 min
Raciones 2

1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo, majado
2 hojas de col china, cortadas en tiras
1 zanahoria, cortada en juliana
1 nabo pequeño, cortado en juliana
1 cebolla blanca, cortada en rodajas a lo largo
4 champiñones, en láminas
2 cucharaditas de cilantro fresco picado
1 cucharadita de jengibre fresco picado fino
1 cucharada de miel
1 cucharada de zumo de limón
12 gambas grandeso 6 langostinos, pelados
1 cucharada de salsa de soja

1 Caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso; eche el ajo, déle unas vueltas y saltee la col, la zanahoria, el nabo, la cebolla y los champiñones sin que se ablanden.
2 Incorpore el cilantro, el jengibre, la miel y el zumo de limón; remueva para mezclar los sabores. Añada las gambas o los langostinos y la soja; remueva para que se calienten. Sírvalo con arroz hervido al vapor o con fideos.



Salteado del señor Lee



Vol-au-vent *de mariscos*

Vol-au-vent de mariscos

Preparación: 30 min
Cocción: 10 min
Raciones 4

3 cucharadas de mantequilla
1 puerro pequeño, en rodajas finas
125 g de champiñones, en láminas finas
3 cucharadas de harina
1 1/2 tazas de leche
1/4 de taza de vino blanco
1/4 de taza de nata
1 yema de huevo
1/2 cucharadita de estragón
pimienta
1 docena de ostras, sin la concha
1 docena de mejillones, sin la concha
1 vol-au-vent *grande, de 18 o 20 cm de diámetro*
perejil picado
1 chalota, picada fina
pimentón

1 Derrita la mantequilla en una cazuela y rehogue a fuego lento el puerro y el champiñón hasta que estén enteros; espolvoree la harina, rehóguela y vierta la leche poco a poco, sin dejar de remover; cuézala hasta que se espese. Ponga el vino y déjelo cocer a fuego lento unos minutos más. Retírelo del fuego.
2 Bata un poco la nata con la yema y viértala despacio en la salsa; añada el estragón y sazone con la pimienta. Eche las ostras y los mejillones y deje que cuezan a fuego lento durante 2-3 minutos.
3 Caliente mientras tanto el *vol-au-vent* en el horno a temperatura moderada. Rellénelo con la mezcla de los mariscos y adorne con el perejil y las chalotas; espolvoree el pimentón.

Consejo
Los *vol-au-vent* se pueden encontrar en supermercados y pastelerías. Si no lo encontrase de tamaño grande, empléelos de tamaño individual.



Mejillones a la crema

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min
Raciones 4

36 mejillones con su concha
agua para cubrirlos
60 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
1 1/2 tazas del líquido de cocción de los mejillones
1 diente de ajo, majado
1/3 de taza de vino blanco seco
2 yemas de huevo
2 cucharadas de zumo de limón
1/3 de taza de nata líquida
pimienta recién molida
perejil picado fino para adornar

1 Lave los mejillones al chorro de agua fría, quite las barbas y rasque con el cuchillo las conchas hasta que estén limpias; deseche los que no estén bien cerrados. Póngalos en una cazuela ancha, cúbralos con agua hirviendo y déjelos cocer a fuego vivo 5 minutos, o hasta que se abran; deseche los cerrados. Sáquelos de sus conchas y reserve las mejores para servir. Cuele el líquido y reserve 1 1/2 tazas.
2 Derrita la mantequilla, eche la harina y rehóguela a fuego lento durante 1 minuto; retire la cazuela del fuego, eche el ajo y vierta el líquido reservado; remueva hasta que llegue a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer 5 minutos.
3 Mezcle en un cuenco el vino con las yemas, el zumo de limón y la nata; échelo en la cazuela y remueva hasta que la salsa se espese; sazone con pimienta. Ponga de nuevo los mejillones en la cazuela y deje que se recalienten despacio.
4 Rellene las conchas con esta mezcla y espolvoree con perejil picado.

Consejo
A los mejillones se les considera como las ostras del pobre. No los cueza demasiado porque se endurecen.

Revuelto de atún con patatas

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4

250 g de patatas, en dados
15 g de mantequilla
2 lonchas de beicon, sin la corteza y en cuadraditos
2 cebollas medianas, en rodajas finas
1 lata (375 g) de leche evaporada
pimienta
1 lata (425 g) de atún al natural
perejil picado

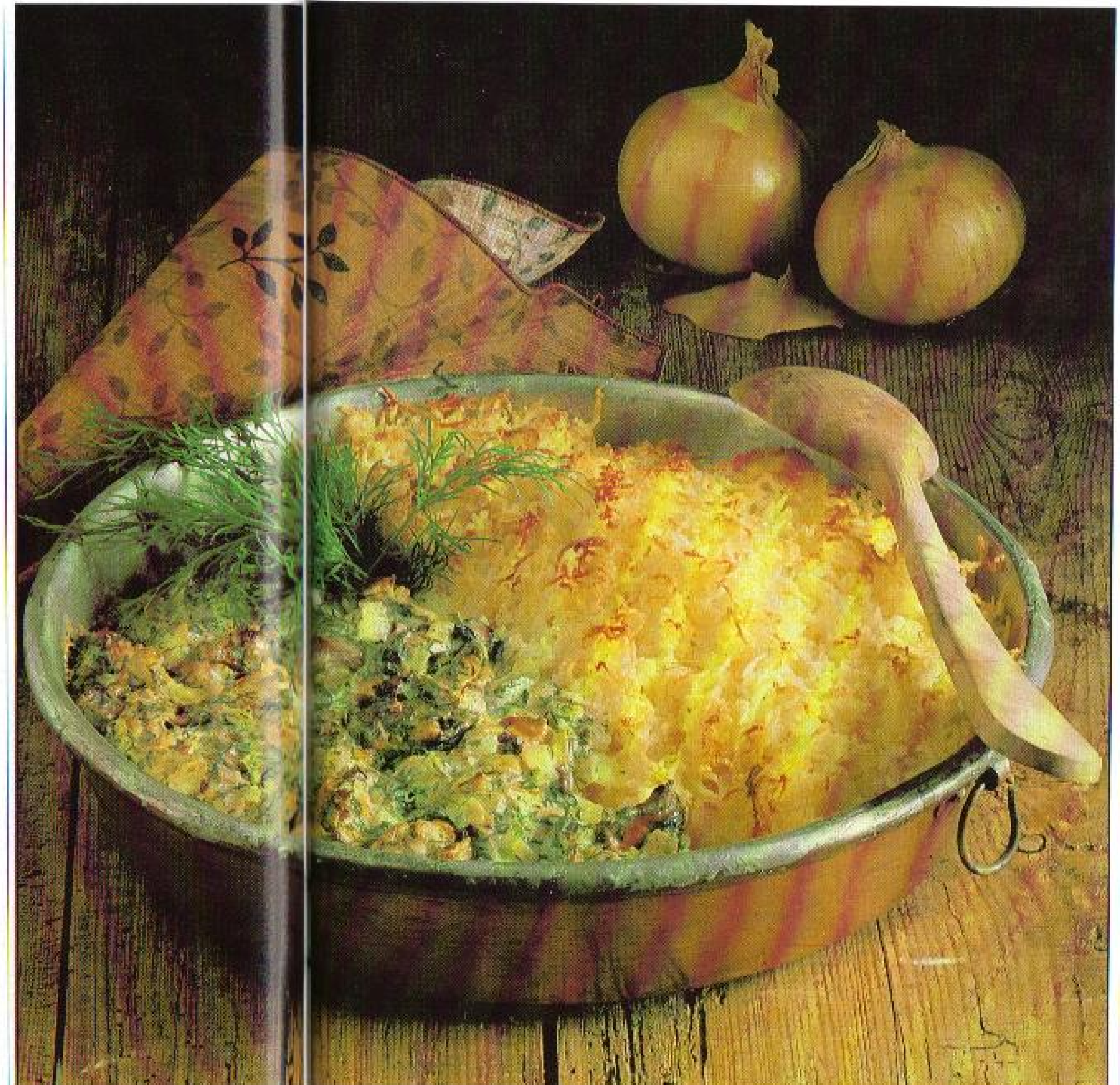
1 Ponga las patatas en una cazuela con 2 tazas de agua hirviendo y cuézalas unos 8 minutos.
2 Derrita la mantequilla en una sartén y sofría despacio el beicon y la cebolla hasta que ésta esté transparente y el beicon crujiente. Incorpórelo a la cazuela con las patatas.
3 Vierta poco a poco la leche sin dejar de remover; ponga la pimienta y cueza a fuego lento 10 minutos.
4 Escurra el atún y desmíguelo; échelo a la cazuela y deje que cueza 5-7 minutos para que se caliente. Espolvoree el perejil.

Pastel de marinero

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

1 kg de patatas
1 lata (56 g) de filetes de anchoa, escurridos
1/4 de taza de un queso sabroso rallado
1/4 de taza de perejil picado
1/2 taza de nata agria
375 g de pescado blanco de carne firme, en filetes
pimienta
250 g de vieiras o de mejillones, sin su concha

1 Pele las patatas y cuézalas en agua hirviendo hasta que estén tiernas; escúrralas. Pique las anchoas y mézclelas con el queso, el perejil y la nata agria.
2 Coloque los filetes de pescado en la mitad de una fuente de horno engrasada; sazónelos con pimienta y ponga encima las vieiras o los mejillones. Cúbralo con la mezcla de las anchoas.
3 Pase las patatas por el pasapurés directamente sobre la otra mitad de la fuente, junto al pescado. Métalo en el horno a 180° C durante 20-25 minutos, hasta que la carne del pescado se separe fácilmente con un tenedor y el pastel esté ligeramente dorado por encima.



Pastel de marinero

Pescado a la barbacoa en Papillote

Preparación: 15 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4

1 besugo, breca o pagel de 1 kg
sal de ajo
20 g de mantequilla, derretida
pimienta de limón
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de chalotas picadas
3/4 de taza de champiñones picados
2 cucharadas de perejil picado
1 limón

1 Haga tres cortes en diagonal, separados uno de otro unos 2,5 cm, en la parte más gruesa de ambas caras del pescado. Sazónelo por dentro con la sal de ajo y la pimienta de limón.
2 Derrita en una sartén 1 cucharada de mantequilla y rehogue despacio las chalotas y los champiñones hasta que se ablanden; ponga el perejil y remueva. Rellene con esta mezcla la cavidad del pescado y ponga dos o tres rodajas de limón. Cierre la abertura con palillos.
3 Unte con mantequilla un trozo grande de papel de aluminio con el que envolverá el pescado. Ponga éste en el centro y rocíelo con el zumo de lo que queda del limón; lleve hacia arriba los extremos del papel de aluminio y envuelva bien el pescado. Áselo en el horno a 180° C unos 40 minutos, o hágalo en la barbacoa, hasta que esté tierno; compruebe con un tenedor.

CONSEJO
Las incisiones en diagonal en la parte gruesa del pescado permiten que éste se cocine por igual.

Gambas Coromandel

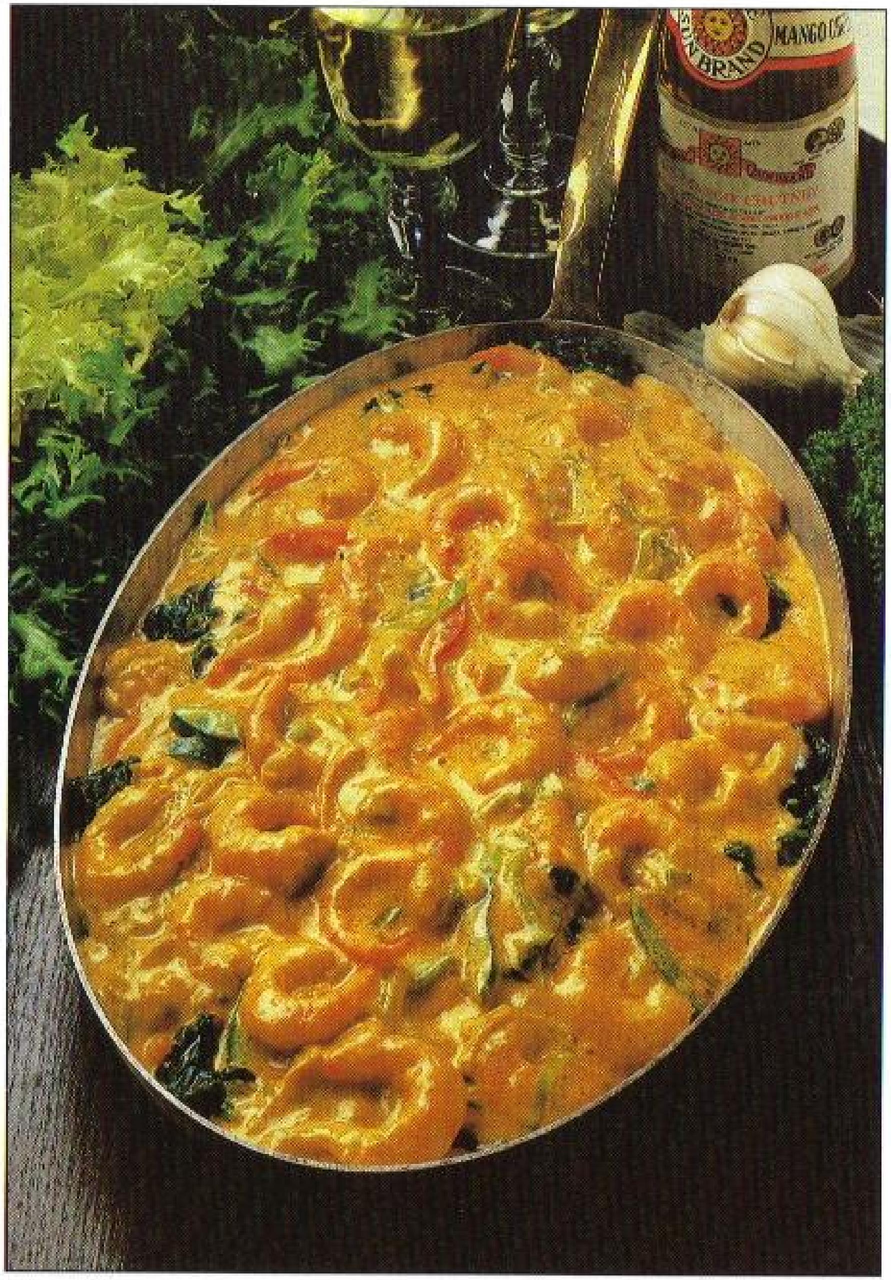
Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

60 g de mantequilla
2 cucharaditas de curry
4 chalotas, en rodajas
1 diente de ajo, majado
1 pimiento rojo, en rodajas
3/4 de taza de leche evaporada
1 cucharada de tomate concentrado
2 cucharaditas de salsa de soja
1/2 taza de nata agria
1 cucharada de jerez seco
750 g de gambas peladas
250 g de espinacas congeladas, descongeladas

1 Derrita en una sartén la mantequilla; añada el *curry* en polvo, las chalotas, el ajo y el pimiento, y rehóguelo unos minutos hasta que esté blando. Eche la leche evaporada, el tomate y la salsa de soja, remueva y déjelo cocer despacio durante 3-4 minutos.
2 Añada la nata agria, el jerez y las gambas; remueva bien para que se mezcle todo y se caliente; no lo deje cocer en exceso.
3 Apriete bien las espinacas para que pierdan el agua y cuézalas en un cazo hasta que estén tiernas; escúrralas y extiéndalas en una fuente de servir. Reparta por encima las gambas al *curry* y sírvalo con arroz y pan crujiente.

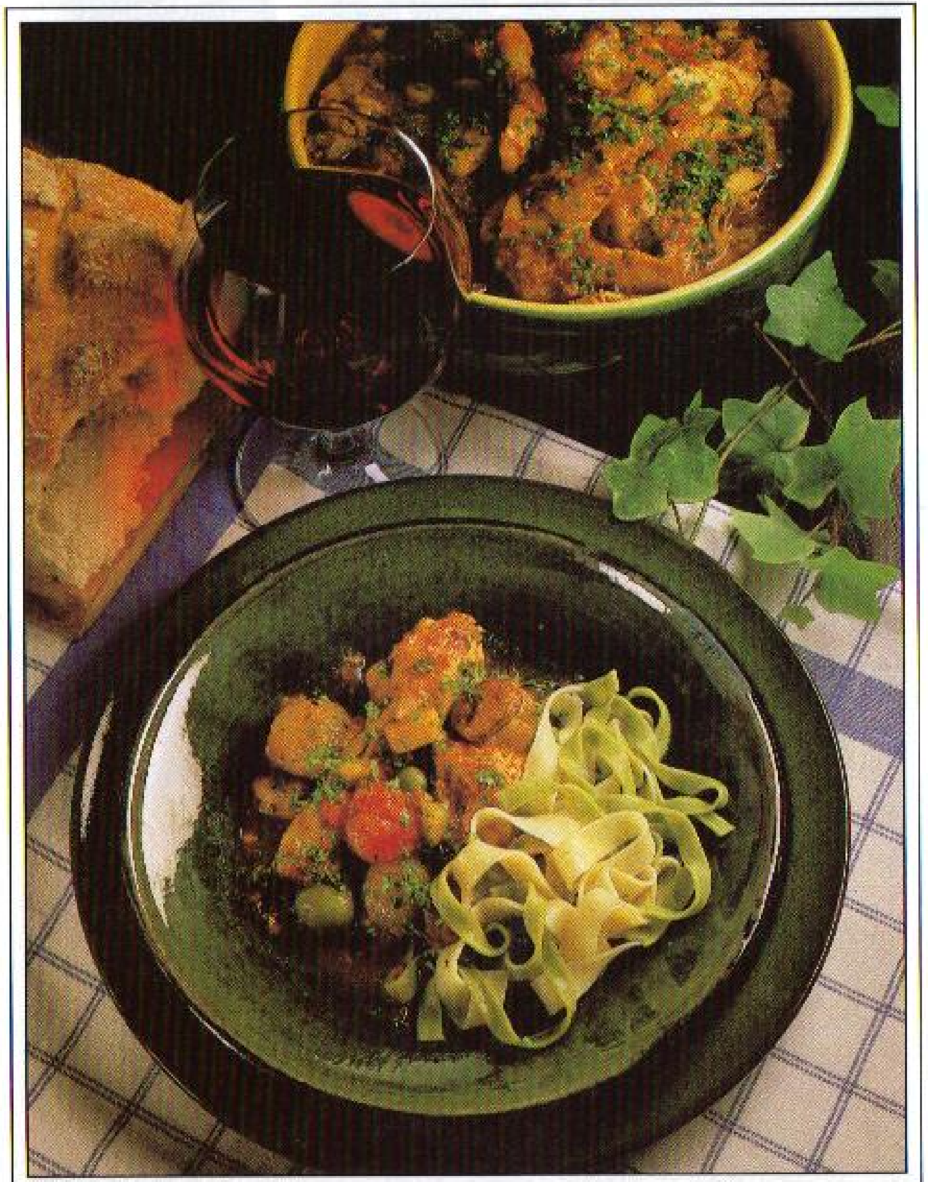
CONSEJO
Puede hacer también esta receta con langostinos, frescos o congelados.

CONSEJO
Compre las especias en pequeñas cantidades y consérvelas dentro de recipientes herméticos en sitio fresco y oscuro.



Gambas Coromandel

Carne y pollo



Pollo a la provenzal

Estas recetas de carnes y de pollo se idearon en un principio para agricultores y ganaderos, que trabajaban duramente de sol a sol. Pero, incluso en una sociedad urbana como la nuestra, sigue siendo imprescindible, sobre todo para los niños en edad de crecer, un buen plato para reponer energías, justo lo que necesita una familia con buen apetito. Los guisos a fuego lento y los estofados permiten emplear cortes de carne más económicos; además, nuestras recetas le proporcionarán ideas para que combine los distintos ingredientes y sabores.

Pollo a la provenzal

Preparación: 15 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4

2 cucharadas de aceite
30 g de mantequilla
1 pollo de 1,5 kg, troceado
2 cucharadas de brandy
3/4 de taza de vino blanco seco
4 tomates, pelados
8 cebollas pequeñas, peladas
1 manzana, pelada y cortada en dados
1/2 taza de aceitunas verdes
1 cucharadita de curry en polvo
1/2 cucharadita de tomillo seco
250 g de champiñones
perejil y cebollino picados

1 Caliente en una cazuela el aceite con la mantequilla y rehogue los trozos de pollo hasta que estén dorados por fuera. Escurra la grasa y resérvela para hacer el champiñón.
2 Eche el brandy sobre el pollo; añada el vino, los tomates, la cebolla, la manzana, las aceitunas, el *curry* y el tomillo. Tape la cazuela y déjelo cocer a fuego lento hasta que esté tierno, unos 30-35 minutos; añada un poco más de vino si fuese necesario.
3 Rehogue el champiñón con la grasa reservada; échelo en la cazuela con el pollo y espolvoree con el perejil y el cebollino. Sírvalo con tallarines.

Consejo
Para pelar los tomates, haga dos pequeños cortes en forma de cruz en la base con un cuchillo afilado y sumérjalos en agua hirviendo durante 1-2 minutos; la piel saldrá fácilmente.



Pollo al limón estilo italiano

Preparación: 10 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4

1 pollo de 1,5 kg, en trozos pequeños
pimienta
1/2 cucharadita de romero seco
2 cucharadas de aceite vegetal
1 diente de ajo, majado
1/2 taza de vino blanco seco
2 huevos
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de perejil picado fino

1 Espolvoree la pimienta y el romero sobre los trozos de pollo. Caliente el aceite en una cazuela y dore bien el pollo por todos lados hasta que esté tierno.
2 Añada el ajo y el vino y rehóguelos con el pollo; sáquelo de la cazuela y póngalo en una fuente de servir. Bata los huevos con el zumo de limón y viértalo en la cazuela sin dejar de remover; el huevo no debe hervir, sólo espesarse. Viértalo sobre el pollo y espolvoree el perejil. Sírvalo inmediatamente con fideos salteados con mantequilla y una ensalada verde.



Pastel de huevo y pollo

Pastel de huevo y pollo

Preparación: 40 min
Cocción: 1 ½ h
Raciones: 8

1 taza de harina común
1 taza de harina de fuerza
150 g de mantequilla, en trocitos
1 yema de huevo, batida ligeramente
agua fría
8 pechugas de pollo
1 loncha gruesa de jamón
6 cebolletas, picadas finas
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de mezcla de hierbas secas
pimienta
5 huevos cocidos
yema de huevo batida para glasear

1 Tamice las harinas en un cuenco grande; eche la mantequilla y deshágala frotándola con los dedos hasta que quede una mezcla migosa. Añada la yema de huevo y suficiente agua fría para que la masa quede consistente. Métala en la nevera 30 minutos.
2 Estire 2/3 de la masa hasta que pueda forrar un molde desmontable engrasado de 23 cm. Desmenuce el pollo en tiras y corte en dados el jamón; mézclelos en un cuenco con la cebolleta, el perejil, las hierbas y la pimienta.
3 Extienda la mitad del relleno sobre la masa; reparta por encima los huevos cocidos, sin cáscara

y enteros, y cubra con el resto del relleno. Estire la masa restante para hacer una cubierta; humedezca los bordes de la masa del molde, ponga la cubierta y apriete con los dedos los bordes de ambas masas para que se peguen. Decore con los recortes de la masa y pinte el pastel con la yema batida; haga dos cortes pequeños en la cubierta para que salga el vapor.
4 Hornéelo a 180° C durante 1 1/2 horas; si se dora por arriba enseguida, cúbralo con papel de aluminio. Déjelo enfriar y métalo en la nevera; sírvalo con ensalada.

Consejo
Con la batidora se puede hacer la masa quebrada en poco tiempo y con buenos resultados. La masa no debe batirse en exceso, por lo que es aconsejable hacerlo a ráfagas en vez de batirla continuamente. Ponga en el vaso de la batidora la harina y la mantequilla; bata unos segundos hasta que la mezcla quede arenosa, como migas de pan finas. Incorpore el agua mezclada con la yema y bata 30 segundos, hasta que la masa forme una bola fina. Tápela y métala en la nevera durante 30 minutos.

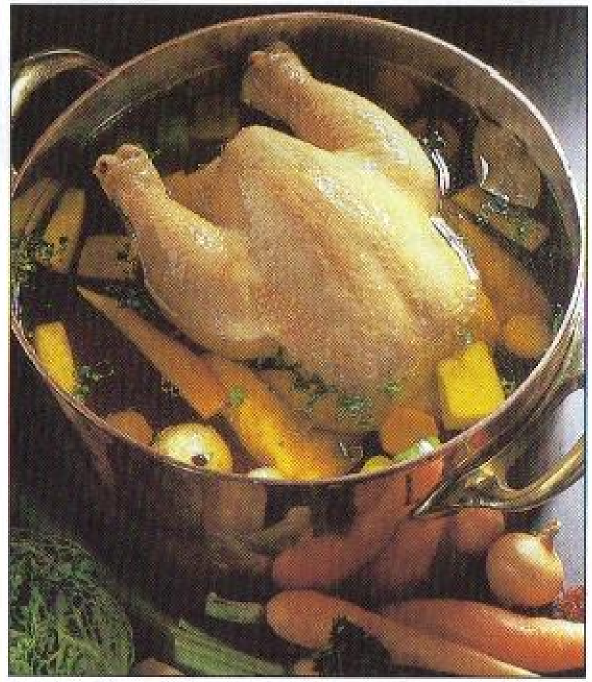
Pollo a la campesina

Preparación: 10 min
Cocción: 2 h
Raciones: 4

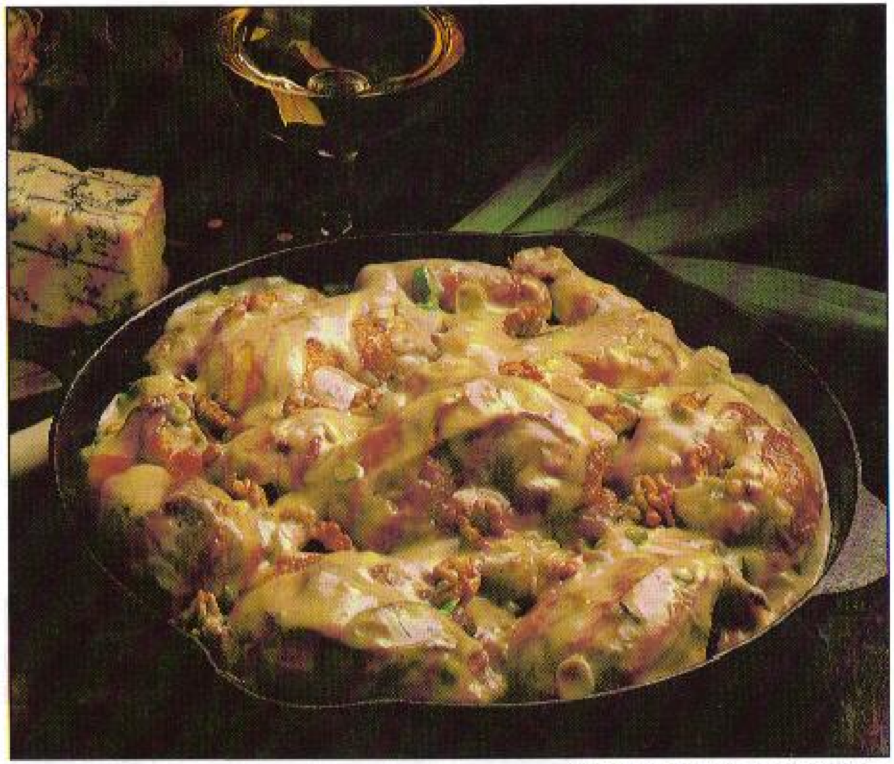
1 pollo de 1,5 kg
5 tazas de agua
1 zanahoria, en cuatro trozos a lo largo
2 tallos de apio, en rodajas
1 cebolla o 1 puerro
2 ramitas de perejil
1 cebolla pinchada con clavos

1 Ponga todos los ingredientes en una cazuela grande, sin quitar los menudillos al pollo. Tape y deje cocer a fuego lento unas 2 horas.
2 Saque el pollo y reduzca el caldo un poco para que se concentre el sabor; retire la grasa de la superficie y resérvelo para preparar cualquier sopa.
3 Sírvalo caliente en lonchas con salsa de perejil, o frío con una ensalada.

Consejo
Congele el caldo en cubiteras de hielo; utilícelo para dar más sabor a sopas y salsas.



Pollo a la campesina



Estofado de cordero con budines

Pollo con salsa de queso

Preparación: 10 min
Cocción: 45 min
Raciones: 8

2 kg de trozos de pollo del mismo despiece
pimienta
1/2 taza de caldo de pollo
1 puerro, en rodajas finas
1 taza de nata
175 g de queso azul
1/2 taza de nata agria
1/4 de taza de vermut seco
1/2 taza de nueces partidas

1 Sazone con pimienta los trozos de pollo y dispóngalos en la bandeja del horno. Hornéelos a 200° C durante 25 minutos, dándoles sólo una vuelta. Añada el caldo, échelo sobre el pollo con una cuchara y hornéelo 10 minutos más.
2 Saque el pollo a una fuente que resista el calor; manténgalo caliente. Ponga la bandeja del horno directamente sobre el fuego de la cocina, a fuego medio; retire la grasa sobrante. Añada el puerro, la nata y el queso y remueva hasta que se derrita el queso; déjelo cocer unos minutos y eche la nata agria y el vermut; mézclelo bien.
3 Vierta la salsa sobre el pollo y reparta las nueces. Sirva inmediatamente con fideos y alguna verdura cocida al vapor.

Consejo
Para hacer la salsa puede emplear cualquier queso blando, ya sea azul, *brie* o *camembert.*

Pierna de cordero rellena

Preparación: 20 min
Cocción: 2 h + 20 min de reposo
Raciones: 6

1 pierna de cordero pascual de unos 2,5 kg
90 g de mantequilla
1 cebolla mediana, picada fina
2 riñones de cordero
2 tazas de pan blanco tierno, desmigado
2 cucharaditas de romero fresco picado (1/2 cucharadita si es seco)
2 cucharaditas de salvia fresca picada (1/2 cucharadita si es seca)
2 cucharaditas de perejil fresco
pimienta en polvo
Salsa
2 cucharadas de harina
1 1/2 tazas de caldo

1 Pida al carnicero que deshuese la pierna.
2 Caliente la mantequilla y rehogue la cebolla hasta que esté blanda y dorada. Quite la telilla a los riñones, deseche las partes blancas y córtelos en daditos; rehóguelos con la cebolla hasta que se doren un poco. Retire la sartén del fuego y añada el pan, las hierbas y la pimienta que guste.
3 Déjelo enfriar un poco y rellene luego la pierna de cordero; átela con hilo de cocina, procurando darle una bonita forma. Sazónela con pimienta, dispóngala en una rejilla sobre la bandeja del horno y ponga éste a 180° C.
4 Ásela durante unas 2 horas para que quede bien hecha (1 1/2 horas, si la quiere un poco rosada), rociándola varias veces con el jugo de la bandeja. Déjela reposar 20 minutos, quite el hilo y trínchela.
5 Para hacer la salsa: quite la grasa de la bandeja, menos 2 cucharadas, y rehogue a fuego lento la harina; cuando esté bien mezclada, vierta poco a poco el caldo sin dejar de remover hasta que la salsa quede fina y espesa. Rectifique de sal y pimienta y

Consejo
Para que la salsa le quede más fuerte y oscura, rehogue bien la harina hasta que no queden grumos; baje el fuego y continúe removiendo hasta que coja un color bien dorado, procurando que no se le queme.

Rollitos de ternera

Preparación: 30 min
Cocción: 1 ¼ h
Raciones: 4

4 filetes muy finos (500 g) de tapa de ternera
1 taza de pan desmigado
2 cucharadas de perejil picado
1 manzana pequeña, pelada y cortada en trocitos
1 loncha de beicon, picada fina
1/2 cucharadita de semillas de alcaravea secas
pimienta
2 cucharadas de harina sazonada
2 cucharadas de aceite
2 zanahorias grandes, en rodajas
1 cebolla grande, en rodajas
1 1/2 tazas de caldo de carne
2 cucharadas de tomate concentrado
1 hoja de laurel.

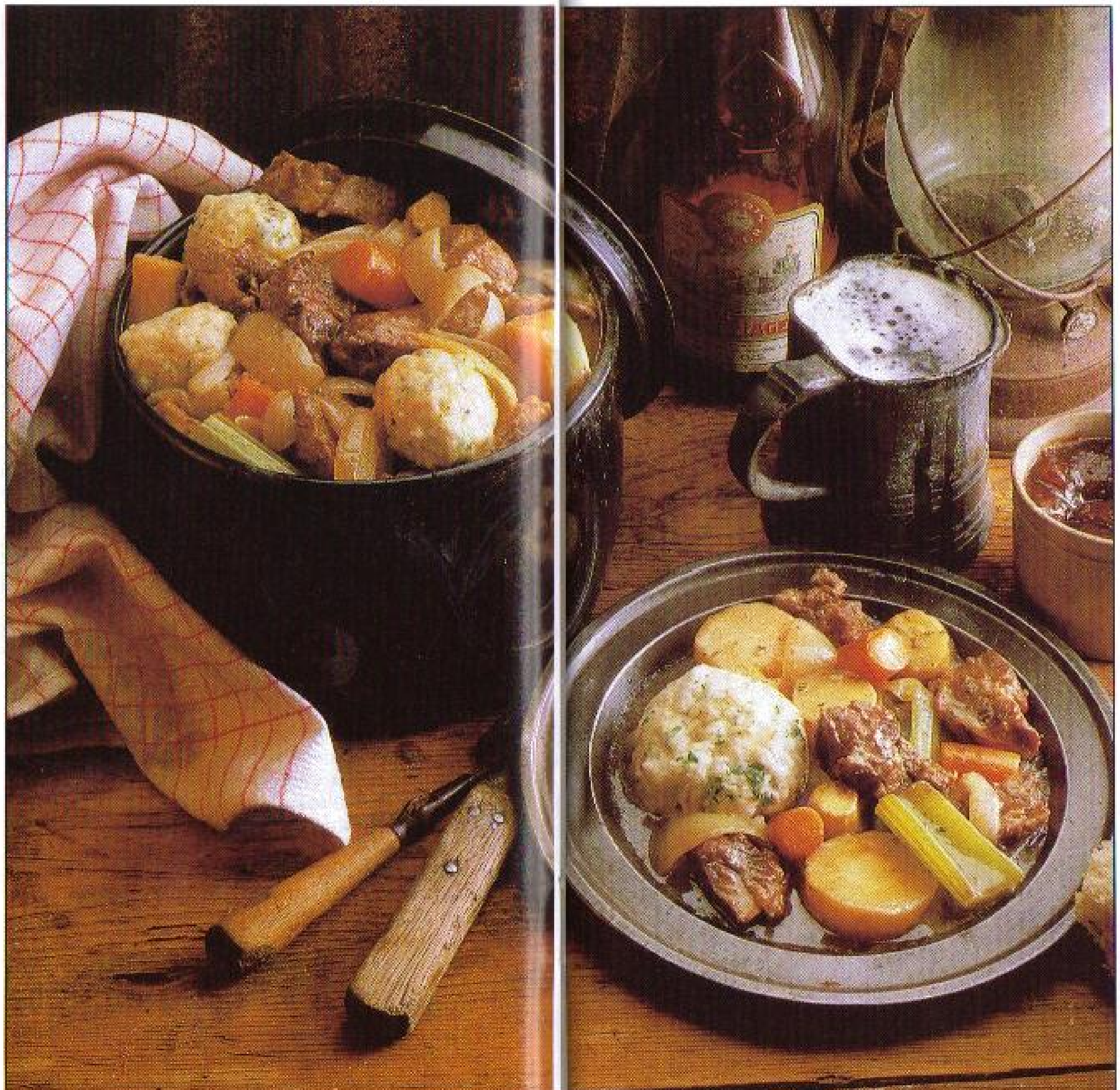
1 Recorte los filetes si fuese necesario y córtelos en cuadrados de 10 cm de lado. Mezcle en un cuenco las migas de pan, el perejil, la manzana, el beicon, la alcaravea y pimienta al gusto; reparta la mezcla entre los filetitos, enróllelos y átelos con hilo fuerte de algodón. Enharine los rollitos.
2 Dore bien los rollitos en aceite caliente y póngalos en una fuente de horno bien juntos; añada la zanahoria y la cebolla y espolvoree la harina restante.
3 Mezcle en un cuenco aparte el caldo con el tomate concentrado, ponga la hoja de laurel y échelo por encima de los rollitos. Tape la fuente y hornéela a 160° C durante 1 1/4 horas, hasta que los rollitos estén tiernos. Quíteles el hilo y sírvalos.

Estofado de cordero con budines

Preparación: 20 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6

1 cucharada de aceite
30 g de mantequilla
1 kg de pierna de cordero deshuesada, cortada en dados y enharinada
3 cebollas, en cuartos
3 chirivías, en rodajas gruesas
3 zanahorias, en rodajas gruesas
2 tallos de apio, picados
caldo de carne o de verduras, o agua
3 cucharadas de perejil picado
3/4 de cucharadita de hierbas variadas
1 cucharada de salsa Worcestershire
pimienta y una pizca de azúcar

1 Caliente el aceite con la mantequilla en una sartén grande de fondo grueso y dore los dados de carne; añada más aceite si fuese necesario. Junte la carne en un lado de la sartén; eche la cebolla en la otra parte y rehóguela hasta que esté transparente.
2 Páselo todo a una cazuela de fondo grueso; eche un poco de agua o caldo a la sartén y despegue los trocitos del fondo; añádalo a la cazuela. Añada la chirivía, la zanahoria y el apio; cúbralo justo con caldo o agua y eche el perejil, las hierbas, la salsa Worcestershire, la pimienta y el azúcar. Cuézalo a fuego lento 2 horas, hasta que la carne esté blanda.
3 Sírvalo con budines cocidos.



Estofado de cordero con budines

Budines cocidos

Preparación: 10 min
Cocción: 15 min
Raciones: 6

2 tazas de harina de fuerza
1 cucharada de perejil picado
bastante pimienta negra molida
unos 3/4 de taza de leche o de agua

1 Ponga en un cuenco la harina con el perejil y la pimienta; vierta la leche o el agua y remueva hasta que la masa adquiera una consistencia pastosa. Enharínese las palmas de las manos y forme bolas con la masa; póngalas sobre el estofado, que estará cociendo.
3 Tape la cazuela y déjelos cocer unos 15 minutos antes de que el estofado esté listo para servir.

Solomillo de cerdo al vino de Madeira

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Raciones: 6

1 kg de solomillos de cerdo
2 cucharadas de harina
pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla, picada
375 g de champiñones pequeños
30 g más de mantequilla
1/2 taza de zumo de manzana sin azúcar
1/2 taza de nata
1/2 taza de vino de Madeira
1 cucharada de tomate concentrado

1 Corte los solomillos en lonchas gruesas y páselas por la harina sazonada con pimienta.
2 Caliente el aceite con 1 cucharada de mantequilla y rehogue la cebolla hasta que cambie de color; añada el champiñón, déle unas vueltas y déjelo cocer unos minutos. Saque la cebolla y el champiñón.
3 Caliente el resto de la mantequilla y rehogue la carne a fuego vivo durante 7-10 minutos. Incorpore la cebolla y el champiñón y rehóguelo 1 minuto más. Añada el zumo de manzana, la nata, el vino de Madeira y el tomate concentrado; remueva hasta que se espese.
4 Sírvalo con arroz o con patatas y una ensalada.

Consejo
Para que la salsa quede más espesa, emplee puré de manzana o salsa de manzana de frasco, en vez del zumo.

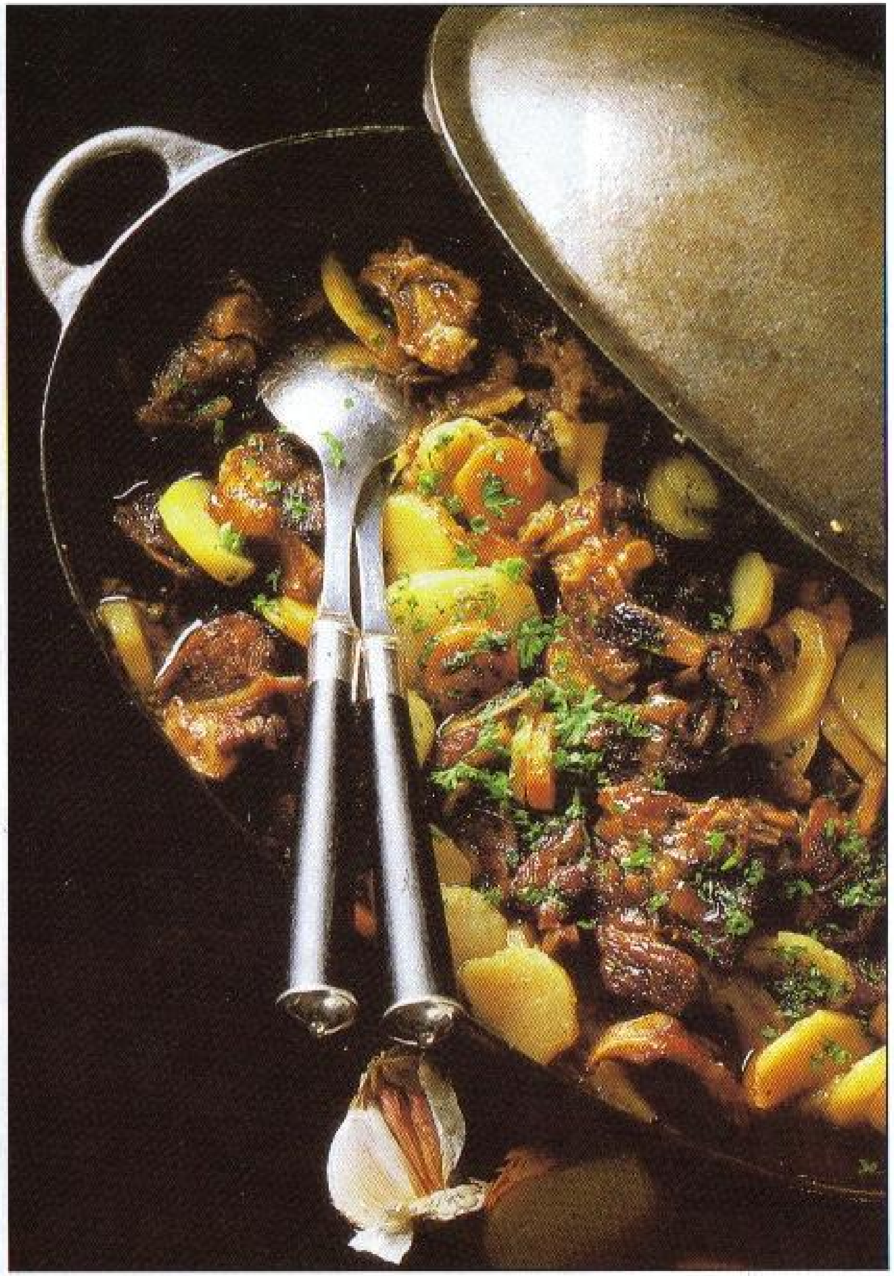
Menestra de ternera

Preparación: 20 min
Cocción: 2 h
Raciones: 4

750 g de espaldilla de ternera, en dados
2 cucharadas de harina
pimienta
2 cucharadas de aceite
1 taza de vino tinto
1 hoja de laurel
1 cucharadita de tomillo fresco
1 diente de ajo, majado
2 cucharadas de tomate concentrado
1 cucharadita de bayas de enebro (opcional)
12 cebollitas francesas
2 zanahorias, en rodajas
1 tallo de apio, en rodajas
1 puerro, en rodajas

1 Pase los dados de carne por la harina sazonada; dórelos bien en aceite caliente y póngalos en una cazuela de horno baja.
2 Eche el vino en la sartén y rasque el fondo para arrastrar la harina y los trocitos de carne pegados en el fondo. Añada el laurel, el tomillo, el ajo, el tomate concentrado y las bayas de enebro; remueva para que se mezcle bien y échelo sobre la carne. Tape la cazuela y métala en el horno a 180° C durante 1 hora.
3 Añada a la cazuela las cebollitas, la zanahoria y el apio; déjelo cociendo en el horno 30 minutos más. Incorpore el puerro y déjelo en el horno hasta que la carne esté tierna, unos 20-30 minutos. Sírvalo inmediatamente.

Consejo
Las bayas secas de enebro, pequeñas y de color negro púrpura, de sabor muy característico, se encuentran en tiendas de alimentación dietética y algunos supermercados. Para que den más sabor, macháquelas antes de añadirlas al guiso.



Menestra de ternera

Contra de ternera con glaseado de ciruela

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 40 min
Raciones: 6

1,5 kg de contra de ternera
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharada de vinagre
1 diente de ajo, en láminas
1 cebolla pinchada con 4 clavos de olor
4 granos de pimienta
1 ramillete aromático (1 hoja de laurel y unas ramitas de tomillo y perejil)
4 zanahorias
4 cebollas pequeñas, sin piel
4 patatas
4 chirivías medianas
1 taza de salsa de ciruelas rojas embotellada
1 cucharadita de miel
1 cucharada de zumo de naranja

1 Ponga la carne en una cazuela de fondo grueso; añada el azúcar, el vinagre, el ajo, la cebolla pinchada, la pimienta y el ramillete. Cúbralo con agua y póngalo al fuego; cuando hierva, baje el fuego y déjelo cocer tapado 40 minutos. Añada las zanahorias, las cebollas, las patatas y las chirivías; continúe la cocción 1 hora más, o hasta que la carne esté tierna. Saque las verduras cuando estén hechas, escúrralas y



Contra de tenera con ciruela y tortitas de chirivía

manténgalas calientes. Reserve las chirivías.

2 Mezcle al baño María la salsa de ciruela con la miel y el zumo; manténgalo caliente.

3 Pase la carne a una fuente caliente, píntela con la mezcla y córtela en lonchas. Sírvala con las verduras y unas tortitas de chirivía hechas con las que había reservado (vea en la pág. 46 la receta). Puede acompañarla también con judías verdes y con salsa de mostaza o de rábano picante

Consejo

Utilice compota de ciruelas frescas o de melocotón en vez de la salsa de ciruela. Si fuese necesario, ponga más de zumo de naranja para que la salsa quede más consistente.



Conejo guisado

Preparación: 40 min + 8 h de remojo
Cocción: 1 ½ h
Raciones: 4

1 conejo, despiezado
2 cucharaditas de vinagre
harina sazonada con sal y pimienta
1 cucharada de aceite
1 cucharada de mantequilla
3 cebollas medianas, cortadas en trozos grandes
3 lonchas de beicon entreverado, en cuadraditos
1 cucharada de harina
1 taza de vino blanco seco
1/2 taza de caldo de pollo
1 cucharada de tomate concentrado
3 ramitas de perejil
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
pimienta recién molida
125 g de champiñones, cortados por la mitad o en láminas
1 cucharada adicional de mantequilla
perejil picado

1 Ponga el conejo a remojar en agua fría con sal y el vinagre durante 6-8 horas. Escúrralo y séquelo bien; páselo por la harina sazonada.
2 Caliente en una sartén el aceite con la mantequilla y dore los trozos de conejo; páselos a una cazuela refractaria. Eche en la sartén la cebolla con el beicon y rehóguelos a fuego suave hasta que la cebolla se ablande. Eche la harina y rehóguela durante 1 o 2 minutos; riegue con el vino y el caldo, añada el tomate concentrado y remueva hasta que empiece a hervir; viértalo sobre el conejo en la cazuela. Añada el perejil, el tomillo y el laurel, cogidos en ramillete, y sazone con pimienta a su gusto.
3 Tape la cazuela y hornéela a 160° C durante 1 1/2 horas, o hasta que el conejo esté blando. Un poco antes de que termine la cocción, saltee los champiñones en la mantequilla adicional durante 1 o 2 minutos y añádalos a la cazuela. Retire el ramillete de hierbas y sírvalo con perejil espolvoreado.

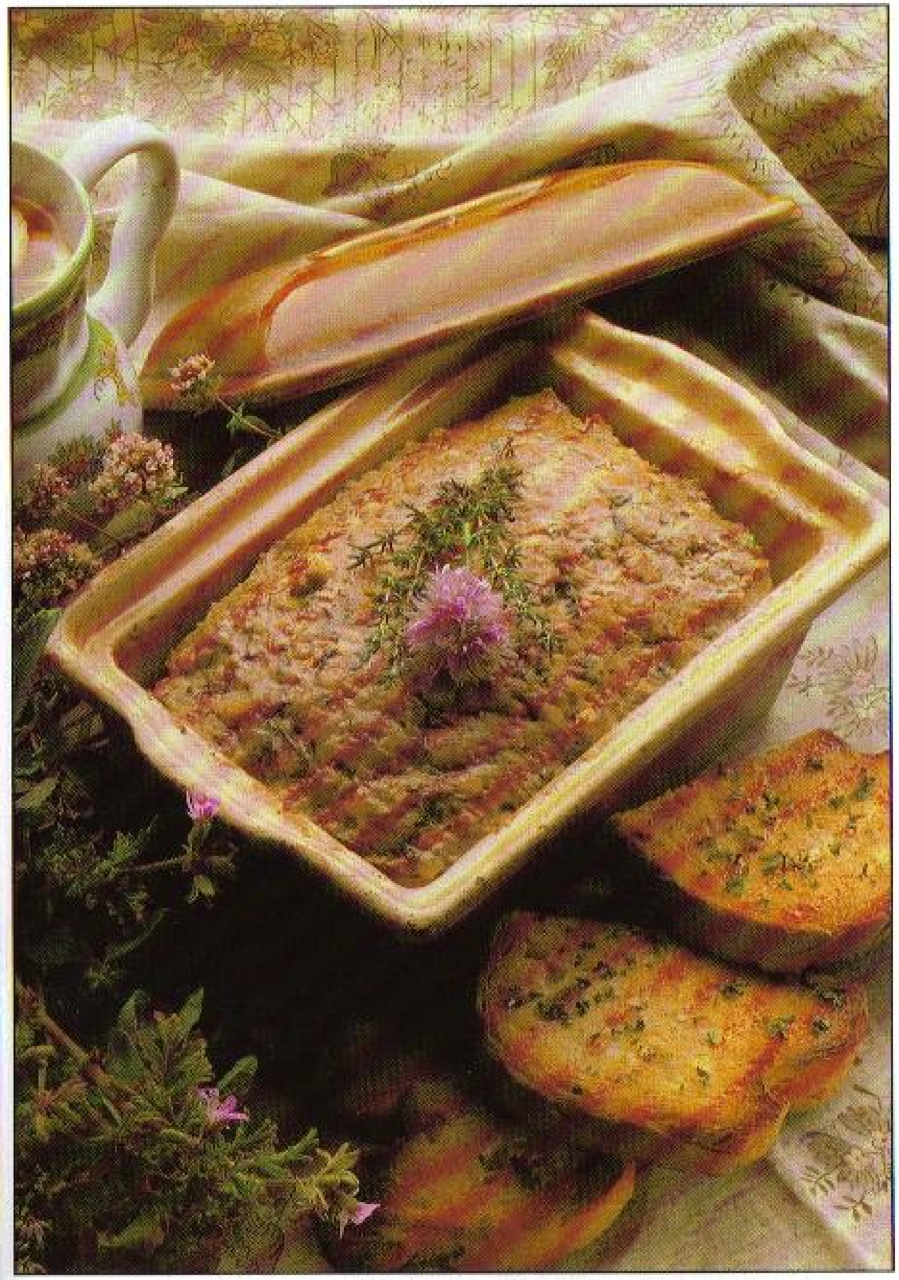
Tarrina de conejo

Preparación: 3 h
Cocción: 1 ¼ h
Raciones: 8

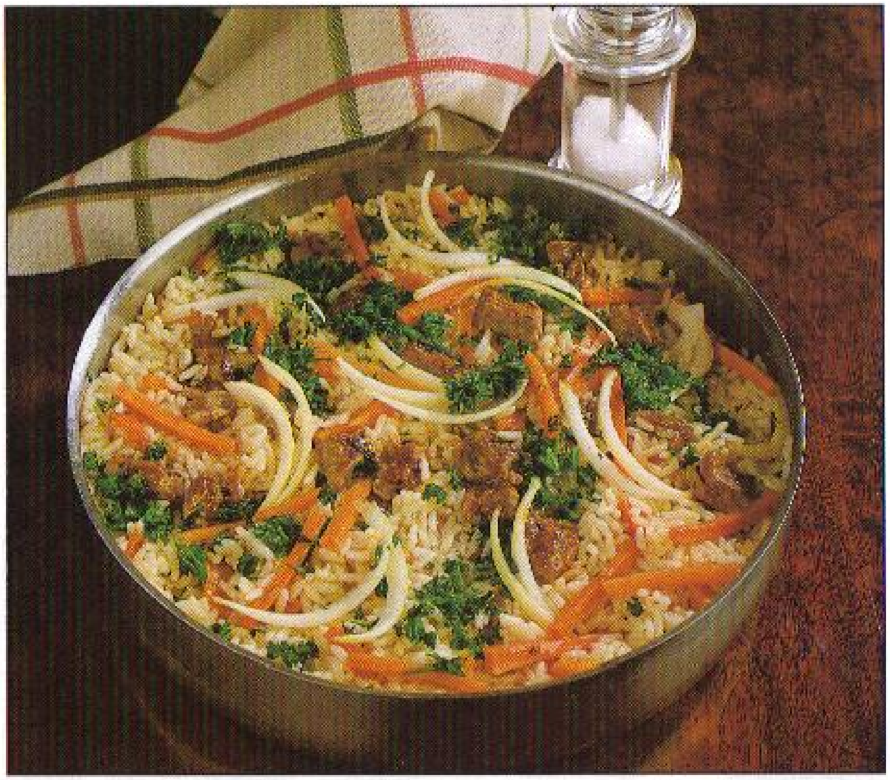
la carne de los cuartos traseros de 2 conejos, picada y marinada con 1/4 de taza de brandy algunas horas
2 hígados de conejo o de pollo, picados finos
500 g de panceta veteada, picada
1 cebolla blanca picada fina, salteada con 1 cucharada de mantequilla
125 g de champiñones picados
1 cucharadita de romero fresco picado
1/2 taza de vino blanco
pimienta
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
2 cucharadas de nata
2 hojas de laurel
6 lonchas de beicon, sin la corteza

1 Mezcle en un cuenco todos los ingredientes menos el laurel y el beicon. Forre una tarrina vitrocerámica con las lonchas de beicon, dejando que sobresalgan por los lados; rellene la tarrina con la mezcla.
2 Ponga encima las hojas de laurel y doble hacia adentro los extremos de las lonchas de beicon. Ponga la terrina en la bandeja del horno, llena de agua hasta la mitad, y hornéela a 180° C durante 1-1 1/4 horas, o hasta que salga el jugo claro al pincharla con un tenedor. Déjelo enfriar y sirva con ensalada.

Consejo
Sirva la tarrina con pan tostado a las hierbas. Frote con ajo unas rebanadas de pan, úntelas con aceite de oliva y espolvoree con las hierbas frescas o secas que prefiera. Hornéelas en una rejilla a temperatura media hasta que se doren y estén crujientes.



Tarrina de conejo



Pilaf de cordero

Pilaf de cordero

Preparación: 15 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4

500 g de riñonada de cordero , en dados
90 g de ghee o de mantequilla
1 cebolla, picada
1 zanahoria, en juliana
pimienta
2 tazas de arroz
3 1/2 tazas de caldo de pollo bien caliente
1/2 taza de uvas pasas
unas rodajas de cebolla
perejil picado

1 Dore los dados de carne en una cazuela con el *ghee* o la mantequilla; eche la cebolla y la zanahoria y rehóguelas unos minutos. Póngale pimienta a su gusto, añada el arroz y déle unas vueltas para que coja la grasa.
2 Vierta el caldo, que estará hirviendo; baje el fuego, ponga una tapa que ajuste bien y déjelo cocer hasta que el arroz quede entero y haya absorbido el caldo, unos 20 minutos. Destape, eche las uvas pasas, tape de nuevo y deje que se hinchen un poco.
3 Adorne con las rodajas de cebolla y perejil picado. Sírvalo inmediatamente.

Consejo
El *ghee*, o mantequilla clarificada, se elabora quitando a ésta los sólidos lácteos y las sales. Se puede calentar a alta temperatura sin que se queme.

Hojaldres de ternera

Preparación: 40 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4 hojaldres de 10 cm

250 g de masa de hojaldre
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla, picada fina
250 g de ternera picada
1 cucharada de harina
2 cucharadas de salsa Worcestershire
2 cucharadas de agua
sal y pimienta
huevo batido para glasear

1 Estire fina la masa; corte 4 círculos y forre sendos moldes de 10 cm.
2 Rehogue la cebolla a fuego lento en mantequilla caliente hasta que esté transparente; añada la carne y rehóguela hasta que esté dorada. Eche la harina, la salsa Worcestershire, el agua, la sal y la pimienta; remueva y lleve a ebullición. Retírelo del fuego y deje que se enfríe.
3 Reparta el relleno en los 4 moldes; recorte otros tantos círculos de la masa restante y cubra con ellos los moldes; pellizque los bordes con los dedos. Haga un agujero en el centro de cada hojaldre, decore con recortes de la masa y pinte con huevo batido. Hornéelos en una bandeja de horno a 210° C durante 20 minutos.
4 Sírvalos con salsa de tomate o, como plato único, con puré de patatas espeso y guisantes.



Hojaldres de ternera

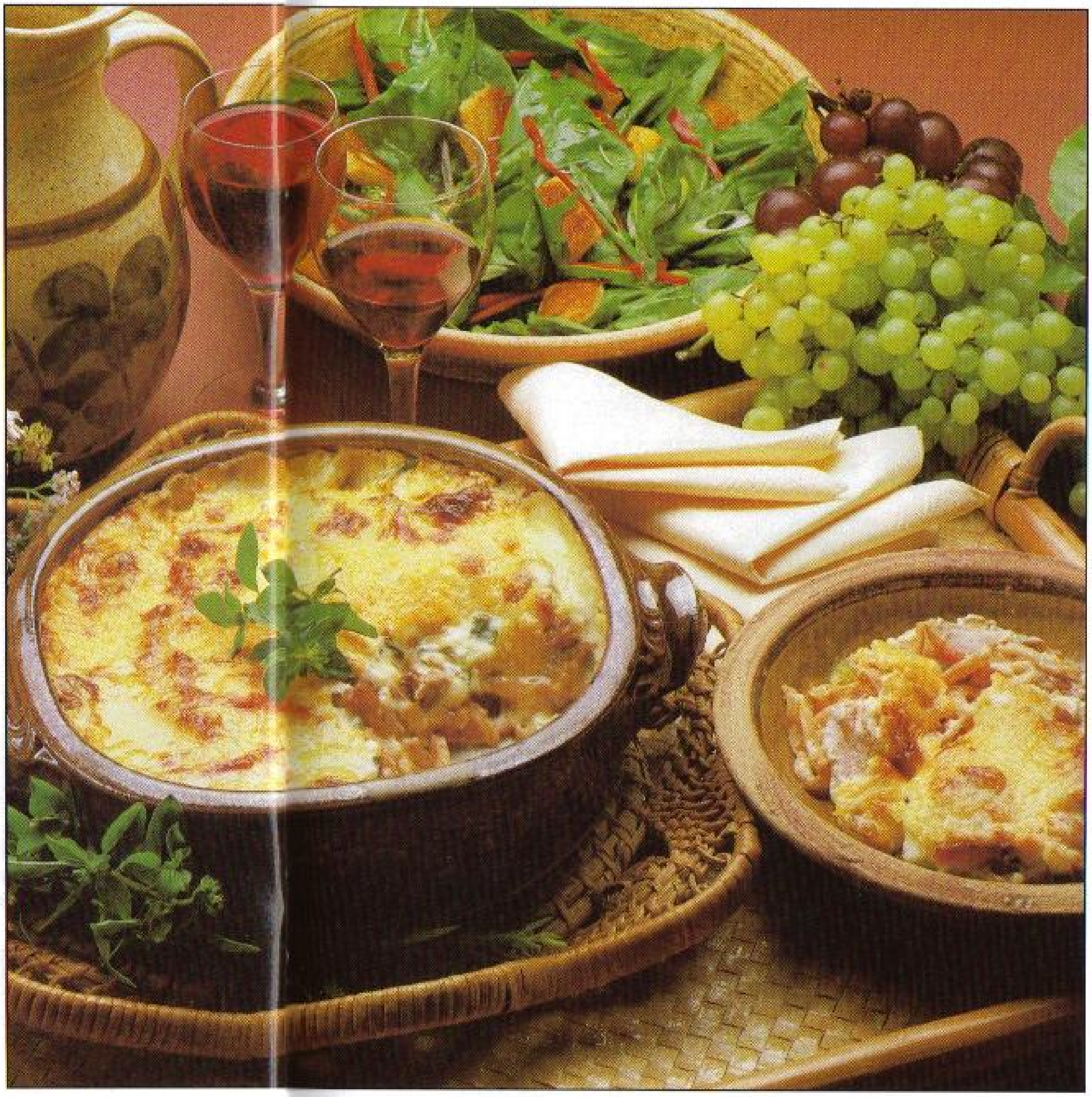
Tetrazzini de pavo

Preparación: 40 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4

250 g de tallarines rosas, verdes o blancos, o una mezcla de los tres
60 g de mantequilla
125 g de champiñones, en láminas
1 cebolla pequeña, rallada
¼ de taza de harina
1 taza de leche evaporada
1½ tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de jerez seco
pimienta
1 pimiento rojo y 1 verde pequeños, cortados en tiras cortas y finas
2 tazas de pavo cocido, en dados
½ taza de parmesano rallado

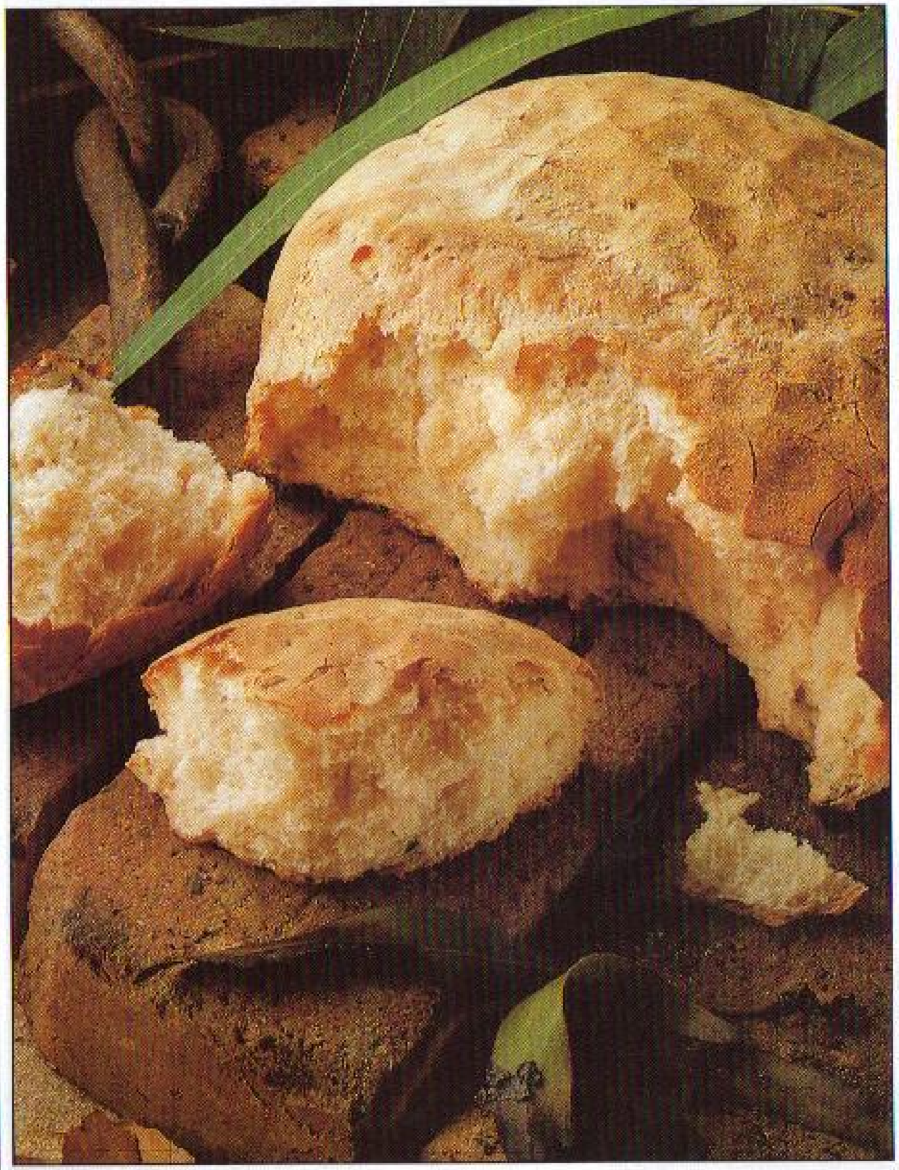
1 Cueza los tallarines en abundante agua hirviendo con sal hasta que estén *al dente.* Escúrralos y póngalos en una cazuela refractaria engrasada.
2 Derrita la mitad de la mantequilla y rehogue a fuego suave el champiñón hasta que se ablande. Añada la mantequilla restante, eche la cebolla y rehóguela 20 segundos; ponga la harina y rehóguela 1 minuto. Vierta poco a poco la leche evaporada y el caldo, sin dejar de remover hasta que empiece a hervir; eche el jerez, sazone con pimienta y deje que cueza 1-2 minutos.
3 Ponga las tiras de pimiento en un cazo con agua fría a fuego lento; cuando empiece a hervir, escurra las tiras y añádalas a la salsa. Eche la mitad de la salsa sobre la pasta y mézclelas bien; ponga los dados de pollo con el resto de la salsa y tape la cazuela. Espolvoree el queso rallado y hornee la cazuela a 180° C durante 15 minutos. Sirva los tallarines con una ensalada verde.

Consejo
Pruebe a hacer esta receta con pollo cocido frío, atún desmigado o bacalao ahumado cocido.



Tetrazzini *de pavo*

Verduras, ensaladas y panes



Damper *de la montaña*

Las verduras y ensaladas, bien como acompañamiento o como plato propio, dan un toque de color a las comidas, al tiempo que enriquecen su sabor y textura. Además, nos proporcionan minerales, vitaminas y fibra esenciales en nuestra dieta cotidiana. Afortunadamente, hoy día podemos disponer de una amplia selección de verduras en cualquier época del año. Por eso, estas recetas le permitirán utilizar con imaginación una gran variedad de ellas, desde patatas, chirivía y calabaza, hasta calabacines, berenjenas y pimientos. Se incluyen en esta sección algunas recetas tradicionales de **dampers** ***(panes caseros) y panes de frutas, deliciosos para comer recién hechos con mantequilla.***

Damper de la montaña

Preparación: 15 min
Cocción: 30 min
Para 1 pan grande

3 tazas de harina de fuerza
2 cucharaditas de sal
45 g de mantequilla
1/2 taza de leche
1/2 taza de agua

1 Tamice la harina con la sal en un cuenco, ponga la mantequilla y trabájela con los dedos hasta conseguir una mezcla con aspecto de migas finas. Haga un hoyo en el centro; vierta en él la leche mezclada con el agua y mézclelo todo ligeramente con una espátula hasta que la masa se despegue de los bordes del cuenco.
2 Trabaje suavemente la masa en una superficie un poco enharinada y déle forma de bola. Póngala en una bandeja de horno engrasada y aplástela hasta que alcance un diámetro de 15-16 cm.
3 Hornéela a 210° C durante 10 minutos; baje la temperatura a 180° C y hornee 20 minutos más.

Consejo
Consúmalo el mismo día. Tradicionalmente, se come con caramelo líquido y con té. Si quiere variar la receta, añada a la masa 3/4 de taza de queso *cheddar* rallado.



Pan de soda irlandés

Preparación: 20 min
Cocción: 35 min
Raciones: 6

15 g de mantequilla
1 taza de harina de fuerza
2 cucharadas de harina común
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato de soda
1 taza de patata cocida machacada
1 huevo
1 1/4 tazas de suero de leche

1 Mezcle con las manos la mantequilla con los ingredientes sólidos; añada la patata y mézclela bien.
2 Añada el huevo batido con la mitad del suero y mézclelo; incorpore poco a poco el resto del suero, removiéndolo hasta obtener una masa blanda.
3 Ponga la masa en un molde bajo para pasteles de 20 cm, marque una cruz en la superficie con un cuchillo afilado y hornéelo a 180° C durante 35 minutos, o hasta que esté cocido. Para que la corteza quede blanda, píntela mientras está caliente con mantequilla derretida.

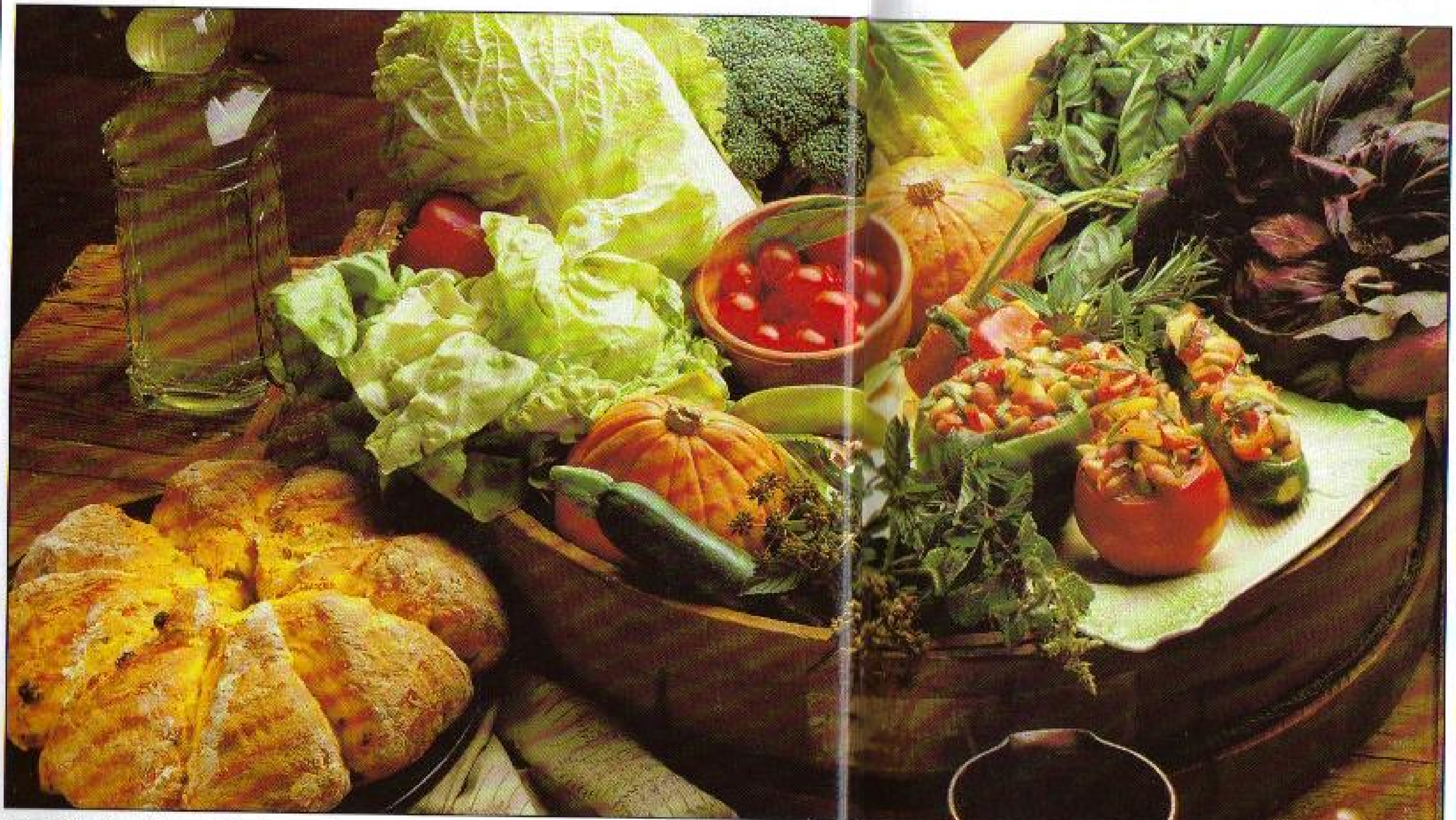
Consejo
No ponga mantequilla ni leche al aplastar la patata. Sírvalo con montoncitos de mantequilla.

Verduras rellenas

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Raciones: 6

3 pimientos grandes de forma regular
30 g de mantequilla
1 cebolla mediana, picada fina
1 diente de ajo, majado
1/4 de cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de tomate concentrado
1/4 de taza de nata
1 huevo, batido
2 cucharadas de germen de trigo
pimienta recién molida
250 g de judías de tres variedades en conserva, escurridas
1/2 taza de macarrones cortos, cocidos y escurridos
1/2 taza de queso parmesano rallado

1 Quite a los pimientos el tallo y la tapa de alrededor, las semillas y la membrana. Sumérjalos 1 minuto en agua hirviendo; enfríelos bajo el grifo y escúrralos.
2 Derrita la mantequilla en una cazuela y sofría la cebolla con el ajo y la albahaca hasta que quede transparente. Agregue el tomate, la nata, el huevo, el germen de trigo y la pimienta; remueva y añada las judías y los macarrones.
3 Ponga los pimientos de pie en la bandeja del horno y rellénelos con la mezcla; espolvoree el queso encima y hornéelos a 180° C durante 15-20 minutos.


Pan dulce de calabaza y Verduras rellenas

Consejo
Puede hacer esta receta con calabacines, berenjenas y tomates, si bien las berenjenas y los tomates no necesitan escaldarse en agua hirviendo.

Pan dulce de calabaza

Preparación: 30 min
Cocción: 25 min
Raciones: 6

30 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
1 taza de calabaza cocida, machacada y escurrida
1 huevo
2 cucharadas de harina de fuerza
una pizca de sal
1/3 de taza de pasas sultanas
leche para glasear

1 Bata en un cuenco la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una consistencia cremosa; ponga la calabaza y el huevo y mézclelo todo bien.
2 Tamice la harina con la sal, échela con las pasas en el cuenco y mezcle todo.
3 Trabaje un poco la masa en una superficie enharinada y aplástela hasta conseguir un redondel de 20 cm; póngala en una placa pastelera engrasada. Córtela en 8 porciones, sin llegar hasta el final, para poderlas separar. Píntela con leche y hornéela a 210° C de 20 a 25 minutos.

Consejo
Utilice para esta receta carne de calabaza confitera, que da un sabor muy dulce y tiene un bonito color.

Ensalada completa

Preparación: 5 min
Cocción: ninguna
Raciones: 4

125 g de champiñones
1 cucharada de zumo de limón
1 endivia o unas hojas de la lechuga que prefiera
8 puntas de espárragos en conserva
1 aguacate maduro, en rodajas
1 taza de apio en rodajas
2 huevos duros, en cuartos
1/2 taza de rodajas finas de pepino
1 cebolla pequeña, en rodajas finas
1/2 taza de nueces pacanas
2 tazas d arroz integral cocido, frío
1 puñado de tomates cereza

Aliño de rábano picante
1/4 de taza de mayonesa
3 cucharadas de nata
1 cucharadita de crema de rábano picante

1 Corte en láminas los champiñones y riéguelos con el zumo de limón. Reparta en cuatro platos las hojas de endivia con las puntas de espárrago y las rodajas de aguacate.
2 Mezcle en un cuenco el apio, los huevos duros, el pepino, la cebolla, las pacanas, el arroz, los tomates y el champiñón; ponga montoncitos de esta mezcla en los platos y deje que se enfríe bien.
3 Mezcle los ingredientes del aliño y póngalo en la ensalada cuando vaya a servirla.

Puré de batatas

Preparación: 5 min
Cocción: 20 min
Raciones: 6

5 batatas grandes, rojas o blancas, cortadas en trozos
3 manzanas granny smith, *sin piel ni corazón y cortadas en trocitos*
1/2 taza de leche evaporada, caliente
30 g de mantequilla derretida
una pizca de nuez moscada
pimienta

1 Cueza las batatas en agua hirviendo hasta que estén tiernas; escurra bien.
2 Cueza despacio las manzanas con 1/2 taza de agua hasta que estén tiernas; escúrralas bien.
3 Haga un puré con las patatas y las manzanas; añada la leche evaporada caliente, la mantequilla derretida y la nuez moscada, y sazone con pimienta a su gusto.
4 Bátalo bien hasta que quede fino y sírvalo en un cuenco caliente. Acompaña muy bien la ternera blanca, el cordero, el cerdo o el pollo asados; también las chuletas de cerdo.

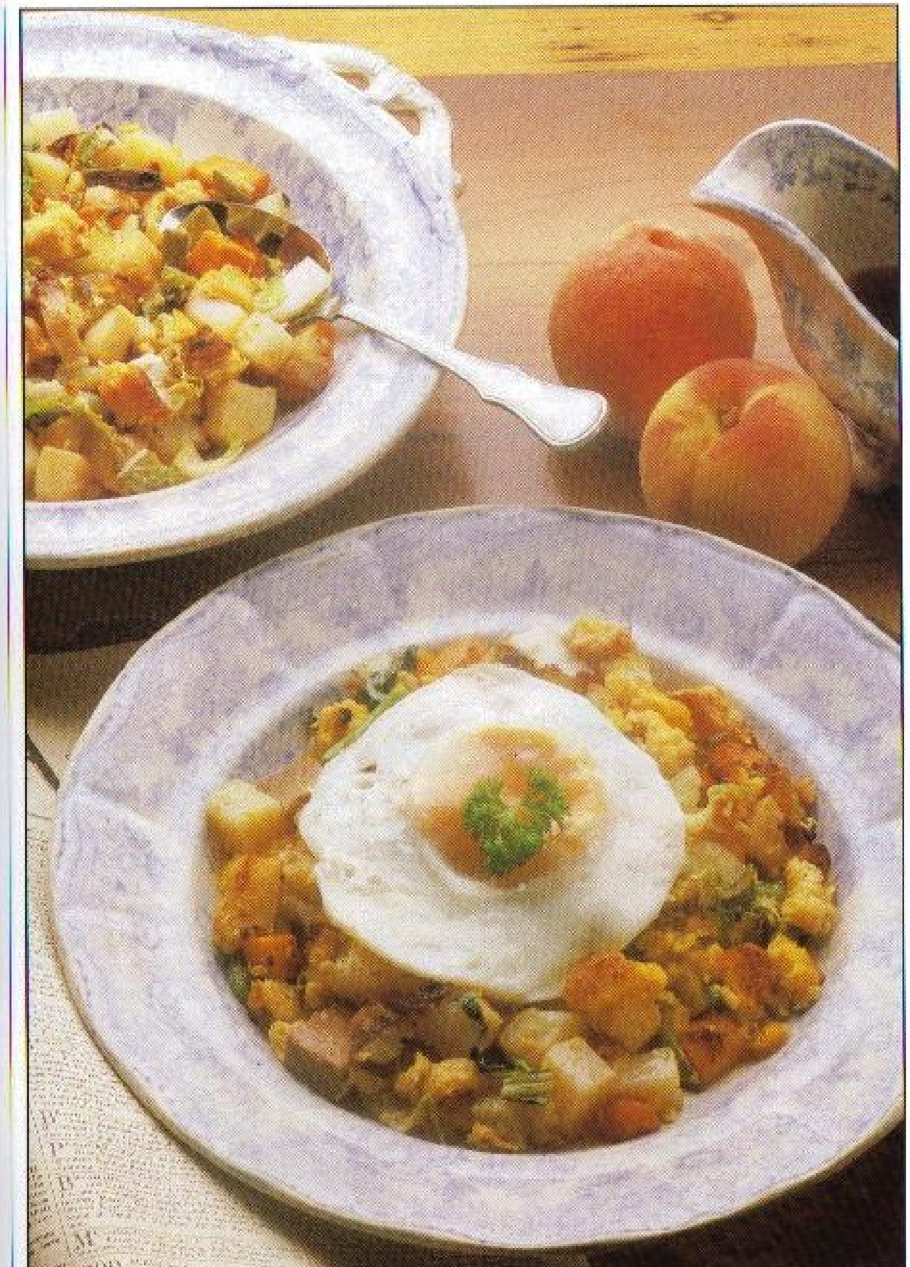
Fritada crujiente de ternera con verduras

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Raciones: 2

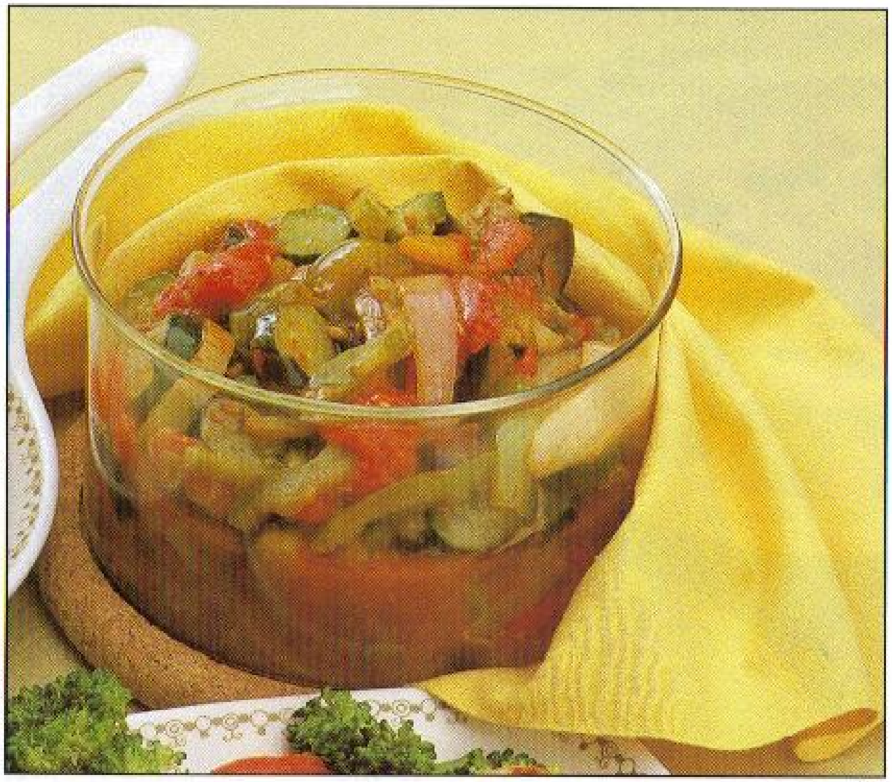
30 g de mantequilla
1 taza de carne de ternera cocida en conserva, en cuadraditos
1/2 taza de patata cocida, en dados
1/2 taza de zanahoria cocida, en dados
1/2 taza de chirivía cocida, en dados
1/2 taza de tiras de col o repollo cocidas
2 huevos
perejil

1 Caliente la mantequilla en una sartén de fondo grueso y rehogue durante 1 minuto la carne, la patata, la zanahoria, la chirivía y las tiras de col.
2 Con una paleta, apriete por igual la mezcla contra el fondo de la sartén y dórela a fuego medio por ambos lados hasta que quede como una torta.
3 Escalfe o fría los huevos y sírvalos sobre la fritada; adorne con perejil.

Consejo
Puede hacer esta receta con cualquier tipo de verduras o carnes cocidas y enfriadas.



Fritada crujiente de ternera con verduras



Ratatouille

Ratatouille

Preparación: 1 h
Cocción: 30-40 min
Raciones: 6

1 berenjena
sal
3 cucharadas de aceite de oliva
500 g de calabacines, en rodajas
2 cebollas, en rodajas
1 pimiento rojo, en rodajas
500 g de tomates, picados
1 diente de ajo, majado
2 cucharadas de perejil
pimienta negra molida

1 Corte la berenjena en rodajas, póngalas en un escurreverduras,póngales sal y déjelas sudar 1 hora; enjuáguelas y séquelas con papel absorbente.
2 Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso; rehogue la berenjena, el calabacín, la cebolla y el pimiento durante unos minutos. Añada el tomate, el ajo, el perejil y pimienta a su gusto; remuévalo todo.
3 Tape con una tapadera que encaje bien y déjelo cocer hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes; no lo deje cocer demasiado.
4 Sirva el *ratatouille* con conchas de pasta, ensalada verde y pan crujiente.

Consejo
Las rodajas de berenjena deben reposar con sal para que suden y pierdan el amargor. Enjuáguelas y séquelas con papel absorbente.

Pastel salado en herradura

Preparación: 40 min
Cocción: 20 min
Raciones: 12

2 tazas de harina de fuerza
una pizca de sal
30 g de mantequilla o margarina, en trocitos
1/2 taza de leche
1/2 taza de agua

Relleno
1 taza de queso fuerte, rallado en tiras
1 tomate, pelado y en cuadraditos
2 pepinillos, picados
1/2 cebolla pequeña, picada
1/4 de taza de pimiento en trocitos
6-8 aceitunas rellenas, picadas
condimentos al gusto
1/2 taza adicional de queso fuerte rallado en tiras

1 Precaliente el horno a 210° C. Tamice la harina y la sal en un cuenco grande; añada la mantequilla y, con los dedos, frótela ligeramente con la harina.
2 Mezcle la leche con el agua; haga un hoyo en el centro y vierta la mezcla salvo 1 cucharadita, que reservará para pintar el pastel. Trabaje rápidamente la masa hasta que esté blanda.
3 Pásela a una superficie enharinada (con harina de fuerza) y trabájela un poco más. Estire la masa y déle forma rectangular y un grosor de 1,5 cm.
4 **Para preparar el relleno:** mezcle el queso, el tomate, los pepinillos, la cebolla, el pimiento, las aceitunas y los condimentos.
5 Extienda el relleno sobre la masa y déle forma de rollo. Póngalo en una placa pastelera engrasada, con la juntura hacia abajo.
6 Doble el rollo en forma de herradura; haga unos cortes profundos cada 2 cm y espolvoree el queso adicional. Hornéelo 15-20 minutos.



Pastel salado en herradura



Tortitas de chirivía

Tortitas de chirivía

Preparación: 30 min
Cocción: 10 min
Raciones: 6 tortitas

4 chirivías medianas, cocidas y machacadas
4 cucharadas de harina de fuerza
1 huevo, batido
pimienta con una pizca de nuez moscada
mantequilla para freír

1 Mezcle la chirivía con la harina, el huevo, la pimienta y la nuez moscada.
2 Enharínese las manos y forme las tortitas con la masa; dórelas en mantequilla por ambos lados hasta que estén crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina.
3 Sírvalas con contra de ternera glaseada con ciruela (vea pág.30).

Nota: el puré de chirivía no lleva mantequilla ni leche, pues debe estar bien espeso y poco húmedo.

Ensalada de pepino

Preparación: 15 min
Cocción: ninguna
Raciones: 4

1 pepino grande, bien verde
1 taza de chalotas picadas
1 cucharada de hierbabuena fresca picada
2 cucharaditas de albahaca fresca picada
1/4 de taza de pasas sultanas
1/2 taza de nueces picadas
1 taza de yogur natural
1 diente de ajo, majado

Corte el pepino en rodajas o en trocitos y mézclelo con el resto de ingredientes. Póngalo en una ensaladera y sírvalo.

Ensalada de aguacate con nueces

Preparación: 15 min
Cocción: ninguna
Raciones: 4

hojas de diferentes lechugas
3 aguacates maduros pequeños
1/2 taza de nueces en trozos
2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de mostaza
pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de nuez
1/2 taza de uvas pasas

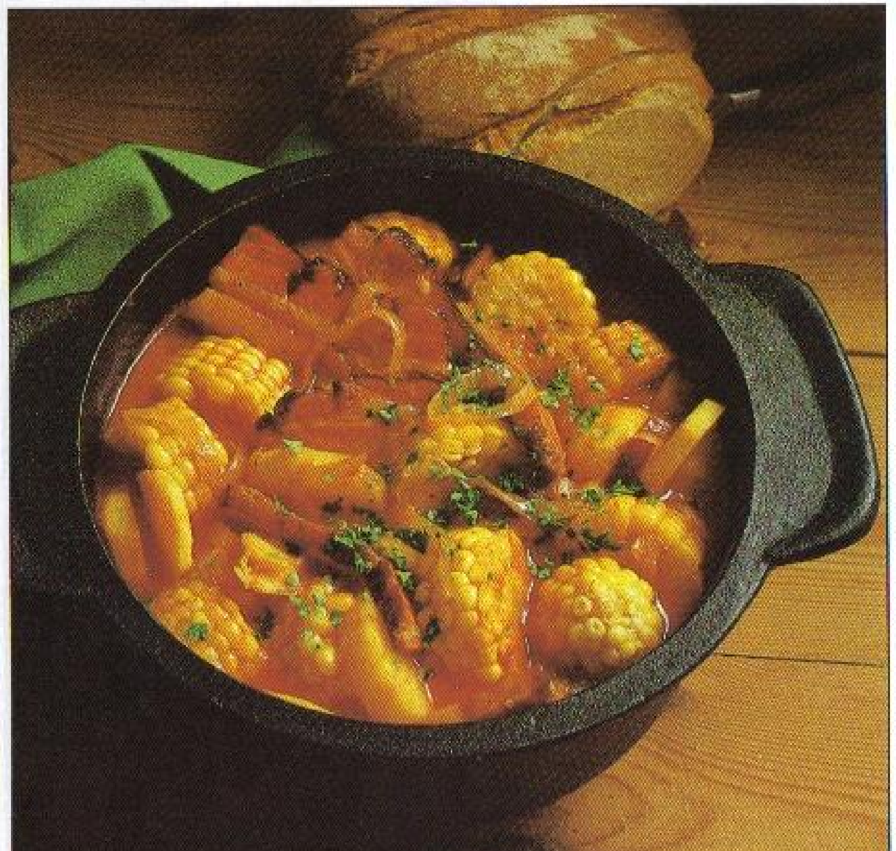
1 Coloque las hojas de lechuga en platos de servir; pele los aguacates y córtelos en láminas. Espolvoree las nueces.
2 Bata en un cuenco el vinagre con la mostaza y la pimienta; eche el aceite gota a gota y haga una vinagreta espesa. Añada las pasas y viértalo sobre el aguacate; sírvalo.

Cazuela de maíz con beicon

Preparación: 20 min
Cocción: 25 min
Raciones: 4

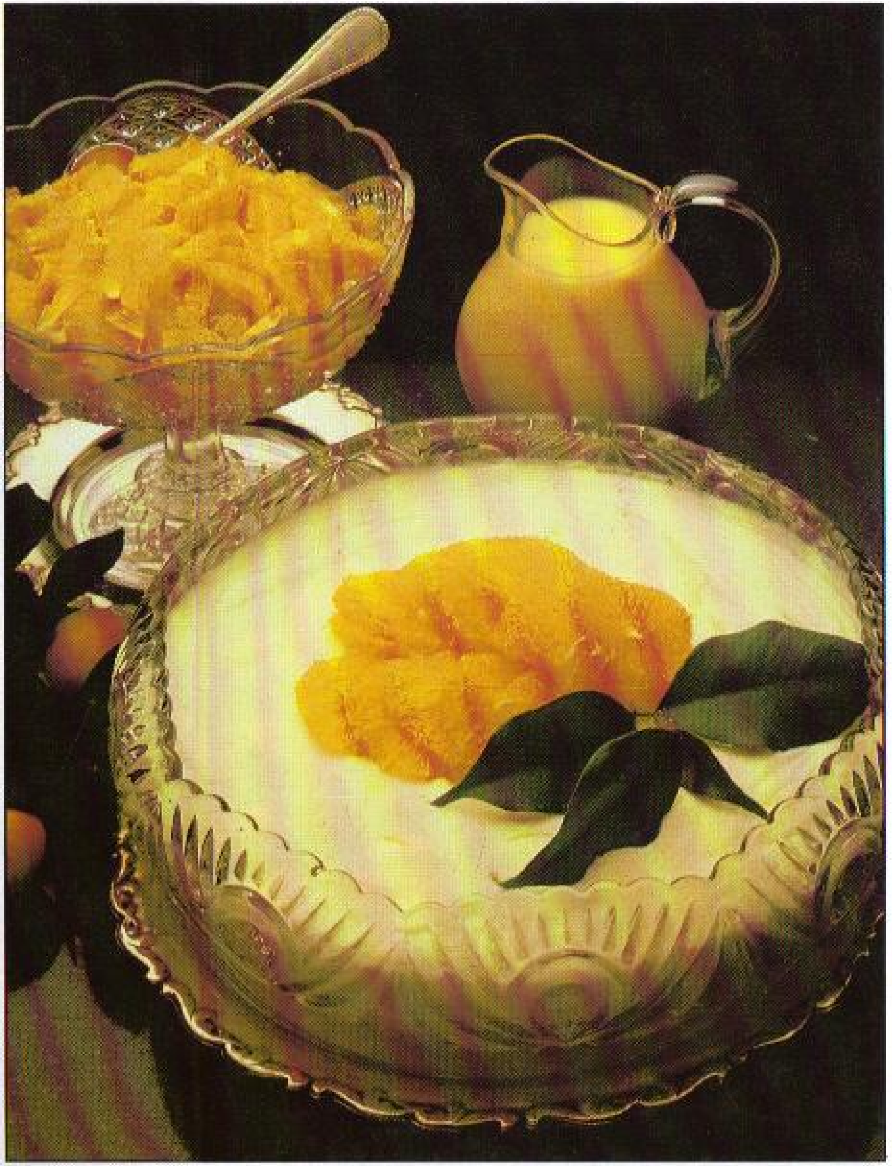
250 g de beicon, cortado en tiras anchas
2 cebollas, en rodajas
1 diente de ajo, majado
1 lata de 400 g de tomate
4 patatas pequeñas, cortadas en rodajas
pimienta
4 mazorcas de maíz, frescas o congeladas

1 Dore bien el beicon en su propia grasa; sáquelo de la cazuela. Rehogue la cebolla con el ajo unos minutos; añada el tomate troceado sin escurrir, las patatas y pimienta a su gusto; eche de nuevo el beicon. Tape y deje cocer a fuego lento 10-15 minutos.
2 Corte en trozos las mazorcas y póngalas en la cazuela, apretándolas para que queden cubiertas; añada caldo de verduras si quedara corto. Tape y déjelo cocer hasta que esté tierno, unos 10 minutos.



Cazuela de maíz con beicon

Postres



Crema de naranja con salsa de limón

Pocas cosas pueden provocarnos tanta nostalgia como los postres que comíamos en nuestra infancia: los budines de fresas o las natillas son buenos ejemplos. Le damos algunas recetas no sólo de budines caseros clásicos, sino también de deliciosos postres fríos. Tanto si elige un postre caliente como uno frío, con cualquiera de estas recetas logrará un perfecto final para sus comidas.

Crema de naranja con salsa de limón

Preparación: 35 min
Cocción: ninguna
Raciones: 8

Crema de naranja
3 huevos, separada la clara de la yema
1/2 taza de azúcar refinada
1/2-1 taza de leche, caliente
3 cucharaditas de gelatina, ablandada con agua
1 taza de zumo de naranja
300 ml de nata

Salsa de limón
1 yema de huevo
1/4 de taza de azúcar
60 g de mantequilla, blanda
2 cucharaditas de harina de maíz
1/2 taza de zumo de naranja
1/4 de taza de zumo de limón

1 Bata las yemas con el azúcar; añada la leche caliente y remueva. Viértalo en una cazuela y remueva a fuego lento hasta que casi empiece a hervir.
2 Añada la gelatina y remueva para disolverla.
3 Póngala en un cuenco dentro de otro con agua muy fría; remueva hasta que se enfríe. Añada el zumo de naranja y remueva. Monte las claras y mézclelas con la nata hasta que se espese. Incorpore ambas mezclas a la crema.
4 Ponga la crema en una fuente honda de cristal y deje que se enfríe en la nevera. Sírvala con rodajas de naranja, aromatizadas con licor de naranja y bien frías, y con salsa de limón.
5 Para la salsa de limón: ponga todos los ingredientes en un cazo a fuego lento; remueva hasta que empiece a hervir. Retire el cazo y póngalo sobre otro con agua fría; remueva hasta que se enfríe. Si queda muy espesa, aclárela con nata líquida.

Consejo
Para ablandar la gelatina, espolvoréela sobre agua caliente para disolverla y enfríela a temperatura ambiente.

Natillas de pan

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4

4-5 rebanadas de pan de molde
mantequilla
1/2 taza de pasas sultanas
3 huevos
2 tazas de leche
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
nuez moscada

1 Unte las rebanadas de pan con la mantequilla y déjelas enteras o córtelas en tres trozos cada una.
2 Ponga las pasas en una fuente de horno engrasada y cúbralas con el pan. Bata los huevos con la leche, el azúcar y la vainilla; vierta esta mezcla sobre el pan y deje que repose durante 20 minutos.
3 Espolvoree la nuez moscada y hornee las natillas a 180° C 35-40 minutos. Sírvalas templadas con salsa de manzana.

Consejo
Puede variar esta receta untando el pan con mermelada de fresa o de frambuesa.

Pudín de fresa

Preparación: 15 min
Cocción: 55 min
Raciones: 6

1 taza de pan tierno desmigado
2 tazas de leche, caliente
2 huevos, separada la clara de la yema
1/3 de taza de azúcar
3 cucharadas de mermelada de fresa
1 taza de fresas cortadas en láminas

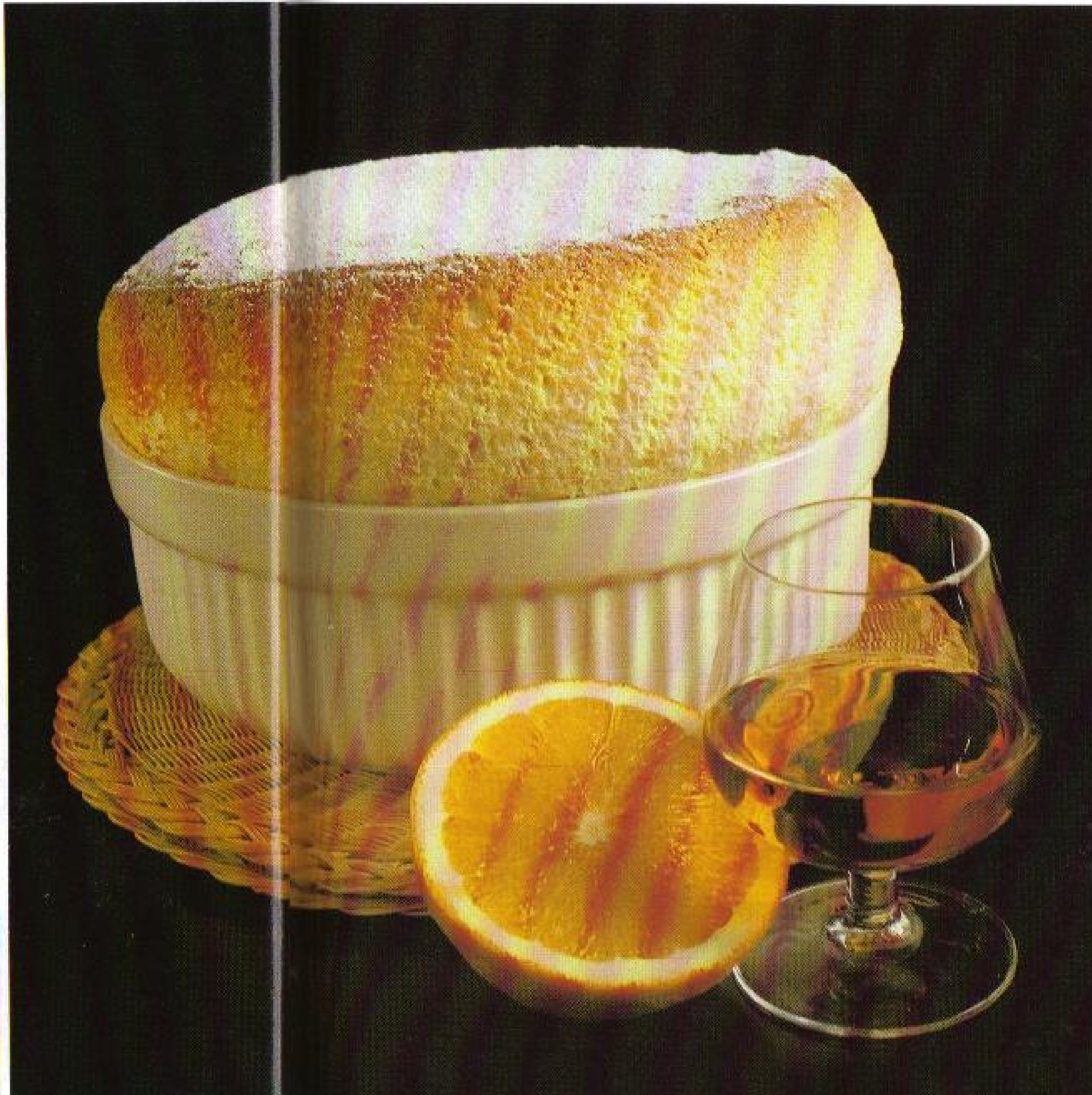
1 Ponga el pan a remojar con la leche caliente durante 10 minutos. Bata las yemas con la mitad del azúcar e incorpórelas a la leche; remueva.
2 Ponga la mezcla en una fuente de horno engrasada y hornéela a 160° C durante 45 minutos, hasta que quede firme al tacto.
3 Mezcle la mermelada con las fresas y extiéndala sobre las natillas. Bata las claras a punto de nieve, añada el azúcar restante y siga batiendo hasta conseguir un merengue.
4 Forme con la manga pastelera unos remolinos de merengue encima de la fresa. Suba la temperatura del horno a 210° C y hornee el pudín otros 8-10 minutos más, o hasta que el merengue se endurezca y se dore ligeramente. Sírvalo caliente o templado, solo o con nata líquida.

Soufflé borracho

Preparación: 30 min
Cocción: 40 min
Raciones: 6

1/4 de taza de azúcar
1 1/2 cucharadas de harina
3/4 de taza de leche
1/4 de taza de curaçao
15 g de mantequilla
5 yemas de huevo, batidas
7 claras de huevo

1 Mezcle en un cazo el azúcar con la harina. Vierta poco a poco la leche y remueva a fuego lento hasta que hierva y la mezcla se espese.
2 Retire el cazo del fuego, añada el *curaçao* y la mantequilla y remuévalo. Eche un poco de esta mezcla caliente en las yemas batidas y remueva bien. Ponga todo otra vez en el cazo y bátalo hasta que esté bien mezclado.
3 Bata las claras a punto de nieve y envuélvalas suavemente con la mezcla de las yemas. Viértalo en un molde de 6 tazas de capacidad, engrasado y espolvoreado con azúcar.
4 Hornéelo a 210° C durante 35-40 minutos hasta que esté firme por fuera y cremoso por dentro. Espolvoree con azúcar glas y sírvalo.



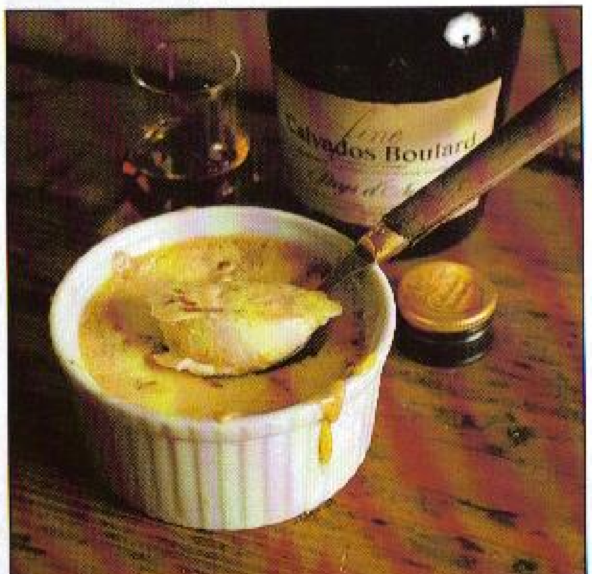
Soufflé *borracho*

Crema al caramelo

Preparación: 20 min + toda la noche en la nevera
Cocción: 25 min
Raciones: 6

1 taza de azúcar refinada
1/2 taza de agua
1 1/2 tazas de leche
1/2 taza de nata
1/3 de taza de azúcar
4 huevos, batidos
1 cucharadita de esencia de vainilla

1 Ponga en un cazo a fuego lento el azúcar con el agua y remueva hasta que se disuelva. Déjelo cocer sin remover hasta que el caramelo esté bien dorado; retírelo del fuego y viértalo deprisa en 6 moldes engrasados, girando éstos para cubrir también las paredes.
2 Caliente la leche con la nata; añada el 1/3 de taza de azúcar y remueva hasta que se disuelva; deje que se entibie la mezcla, viértala en un cuenco con los huevos batidos y la vainilla y mézclelo bien.
3 Repártala en los moldes y póngalos en la bandeja del horno medio llena de agua templada. Hornéelos a 180° C 20-25 minutos, o hasta que se cuajen. Sáquelos del horno y deje que se enfríen.
4 Déjelos en la nevera toda la noche. Despéguelos con un cuchillo para desmoldarlos, o sírvalos directamente.



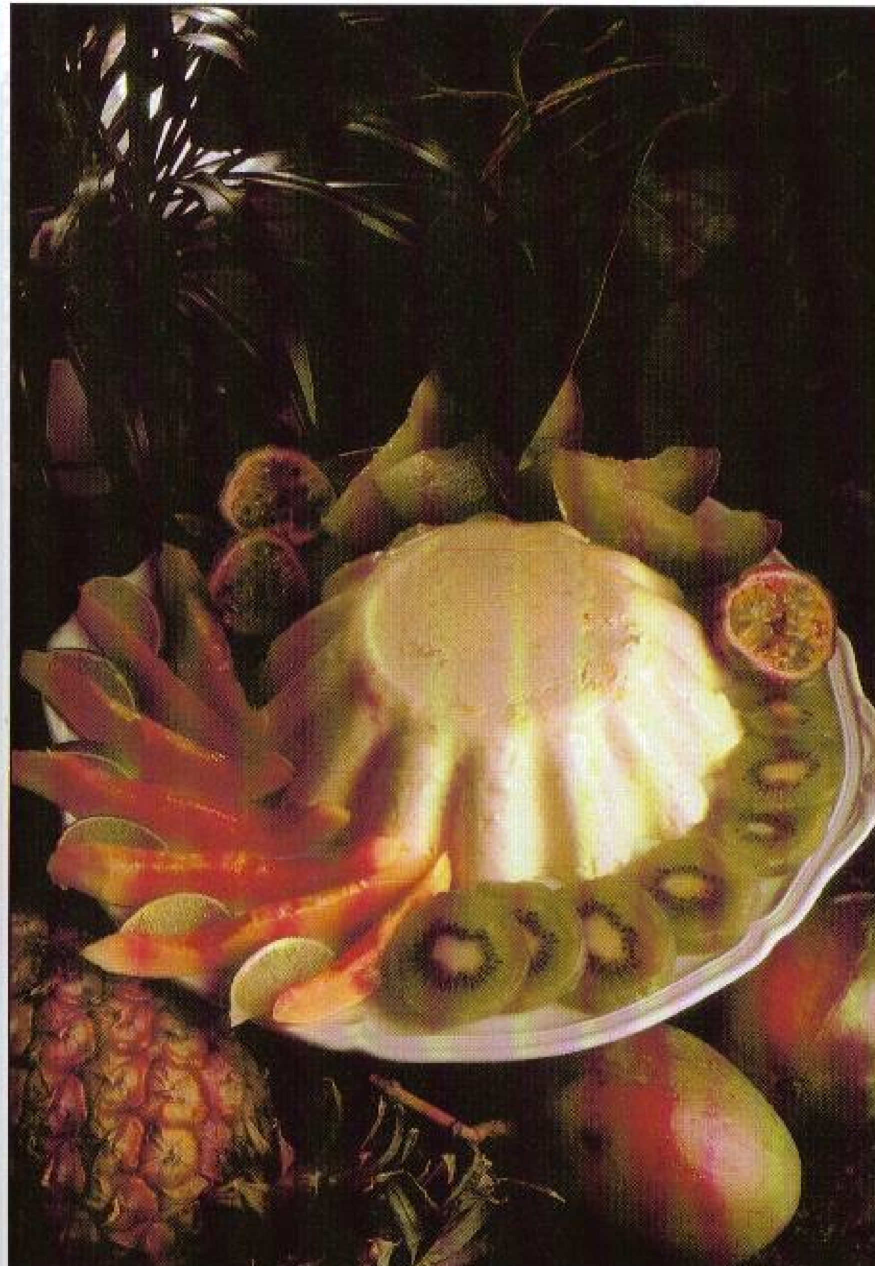
Crema al caramelo

Gelatina de mango

Preparación: 20 min + toda la noche en reposo
Cocción: ninguna
Raciones: 4

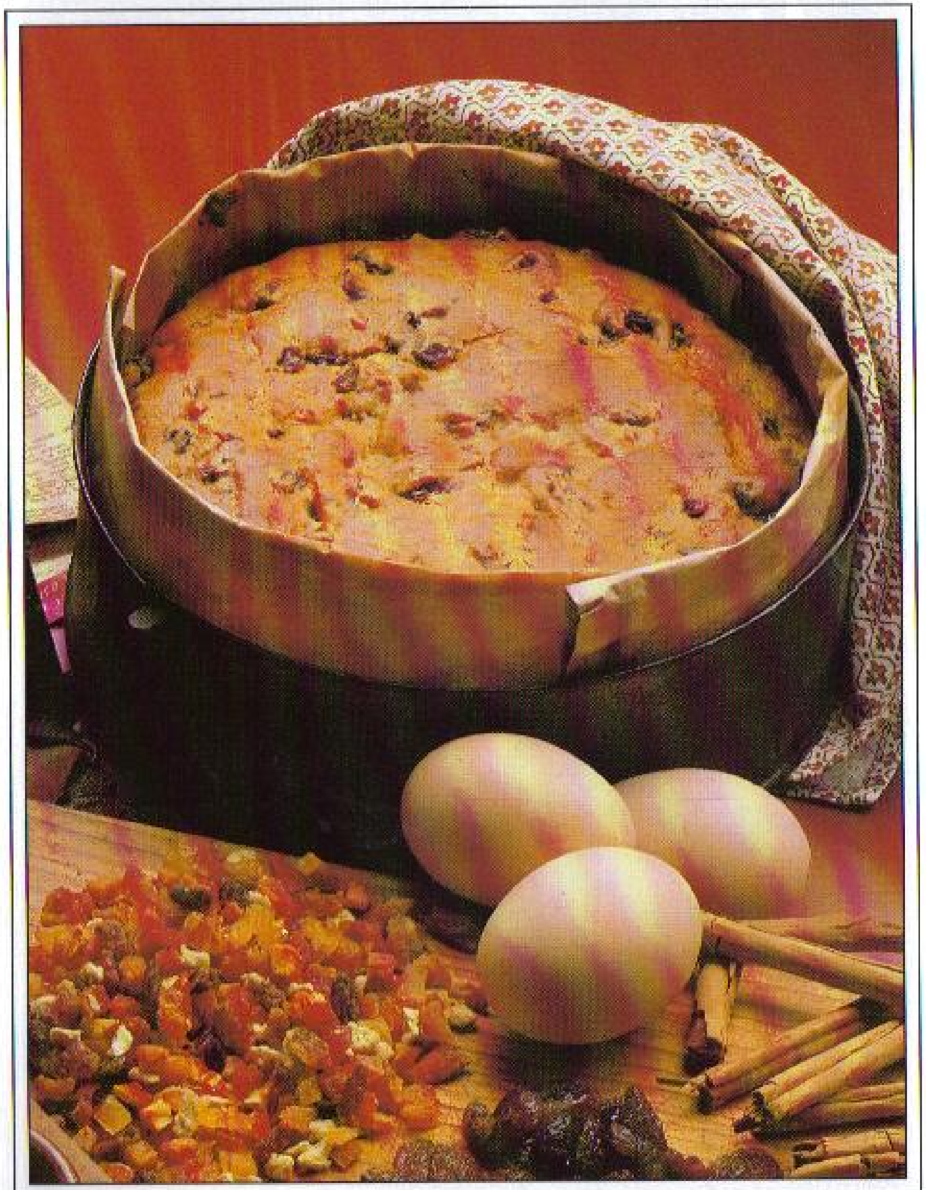
1 mango grande maduro
2 cucharadas de jerez
1/4 de taza de zumo de naranja
1 cucharada de zumo de limón
1/4 de taza de azúcar glas
3 cucharaditas de gelatina
3/4 de taza de nata montada
papaya, rodajas de melón, kiwis y frutas de la pasión, para adornar

1 Pele el mango, corte la carne desde el hueso y bátala en la batidora; póngala en un cuenco con el jerez, los zumos y el azúcar glas tamizada; remueva.
2 Ablande la gelatina en un poco de agua fría y remuévala sobre agua caliente hasta disolverla; enfríela.
3 Incorpórela al mango, añada la nata y mézclelo.
4 Vierta la mezcla en una flanera de 4 tazas de capacidad, mojada o engrasada, y métala en la nevera hasta que se cuaje. Desmolde la gelatina sobre una fuente de servir y rodéela con cuñas y rodajas de frutas.



Gelatina de mango

Bizcochos y tartas



Bizcocho de frutas

Los bizcochos y tartas como los que hacía nuestra abuela son los más apreciados por cada uno de nosotros. Sin embargo, nuestra cultura gastronómica, abierta a todas las influencias, nos permite asimilar los sabores más tradicionales y caseros de las culinarias de otros países. Por eso, le ofrecemos algunas de estas recetas, cuyas delicias le harán la boca agua. Se las pedirán una y otra vez.

Bizcocho de frutas

Preparación: 1 h
Cocción: 3 h
Para 1 bizcocho de 20 cm

250 g de uvas pasas sin pepitas, troceadas
250 g de pasas sultanas
250 g de grosellas
125 g de cerezas escarchadas, troceadas
125 g de cáscaras de frutas glaseadas, picadas
125 g de almendras peladas, en trocitos
2/3 de taza de brandy o de zumo de naranja
2 tazas de harina común
1/2 taza de harina de fuerza
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de canela
1 cucharadita de mezcla de especias molidas
250 g de mantequilla
1 1/2 tazas de azúcar morena
2 cucharadas de confitura o de mermelada
4 huevos

1 Ponga en un cuenco las uvas pasas con las sultanas, las grosellas, las cerezas, las cáscaras glaseadas y las almendras; remójelas con el brandy o el zumo.
2 Tamice las harinas con las especias. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y esponjosa; añada la mermelada y bata de nuevo. Incorpore los huevos uno a uno, batiendo bien antes de echar el siguiente.
3 Incorpore, alternándolas, la mezcla de frutas y la de harina; mezcle bien. Ponga la mezcla en un molde hondo de 20 cm, forrado con dos hojas de papel de aluminio y dos de papel vegetal, o con papel de estraza. Horneélo a 180° C durante 30 minutos; baje el horno a 160° C y déjelo 2 1/2 o 3 horas más. Pinche con una aguja larga para comprobar que está hecho.

Consejo
Puede dejar las frutas macerándose en el brandy con varias semanas de antelación.



Bizcocho de canela

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 1 bizcocho de 18 cm

1 taza de harina de fuerza
1/2 cucharadita de canela
1/4 de cucharadita de nuez moscada
1 huevo, separada la clara de la yema
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de leche
esencia de vainilla
30 g de mantequilla, derretida
mantequilla derretida adicional
1 cucharadita adicional de canela
1 cucharada adicional de azúcar

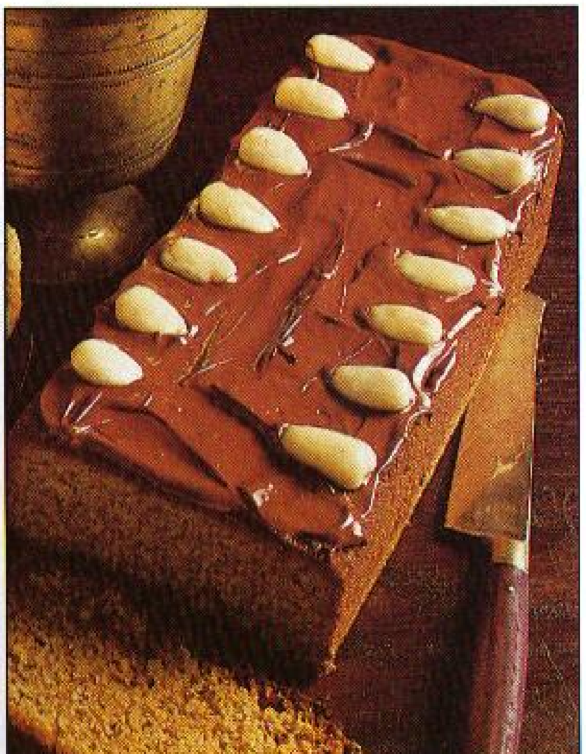
1 Tamice la harina con la 1/2 cucharadita de canela y la nuez moscada.
2 Bata la clara a punto de nieve; incorpore la yema y mézclela bien. Añada poco a poco la 1/2 taza de azúcar sin dejar de batir; vierta despacio la leche, remueva y añada la vainilla.
3 Incorpore los ingredientes sólidos tamizados y la mantequilla derretida; remueva. Ponga la mezcla en un molde redondo bajo de 18 cm y horneélo a 180° C durante 30 minutos. Sáquelo y, antes de que se enfríe, píntelo con la mantequilla adicional y espolvoree la canela y el azúcar restantes. Sírvalo templado o frío.

Bizcocho de mantequilla con café

Preparación: 10 min
Cocción: 40 min
Para 1 bizcocho

1 1/4 tazas de harina de fuerza
3/4 de taza no muy apretada de azúcar morena
2 cucharaditas de café soluble instantáneo
90 g de mantequilla, derretida
2 huevos
3 cucharadas de nata
100 g de chocolate
almendras peladas

1 Ponga en un cuenco la harina, el azúcar y el café; añada, mientras remueve, la mantequilla, los huevos y la nata. Bátalo hasta que quede una masa fina.
2 Póngala en un molde de 19x21 cm y hornéelo a 180° C de 35 a 40 minutos. Enfríelo en una rejilla.
3 Funda despacio el chocolate y extiéndalo en el bizcocho; adorne con las almendras.



Bizcocho de mantequilla con café

Tarta de queso con manzana

Preparación: 10 min
Cocción: 25 min
Raciones: 8

3/4 de taza de harina de fuerza
60 g de mantequilla, blanda
2 cucharaditas de agua
mermelada de fruta roja
2 manzanas, peladas, sin corazón y en rodajas
1/4 de taza de pasas sultanas
1 taza de requesón, escurrido
1/2 taza de harina común
1/2 taza de azúcar
3 huevos
la cáscara de 1 limón, rallada
1 cucharada de zumo de limón
1/2 taza de nata, montada
azúcar glas

1 Mezcle la harina con la mantequilla y el agua hasta formar una masa. Póngala en un molde desmontable engrasado de 23 cm, apretándola contra el fondo. Ponga una capa de mermelada y cúbrala con las rodajas de manzana y la mitad de las pasas.
2 Bata juntos el requesón, la 1/2 taza de harina, el azúcar, los huevos, la ralladura y el zumo de limón y las pasas restantes; incorpore la nata. Vierta la mezcla sobre la manzana.
3 Hornee la tarta a 210° C durante 25 minutos, hasta que se cuaje y esté dorada. Espolvoree con azúcar glas y sírvala templada.



Tarta de queso con manzana

Tartaletas de limón

Preparación: 15 min + 30 min de reposo
Cocción: 15 min
Para 20 tartaletas

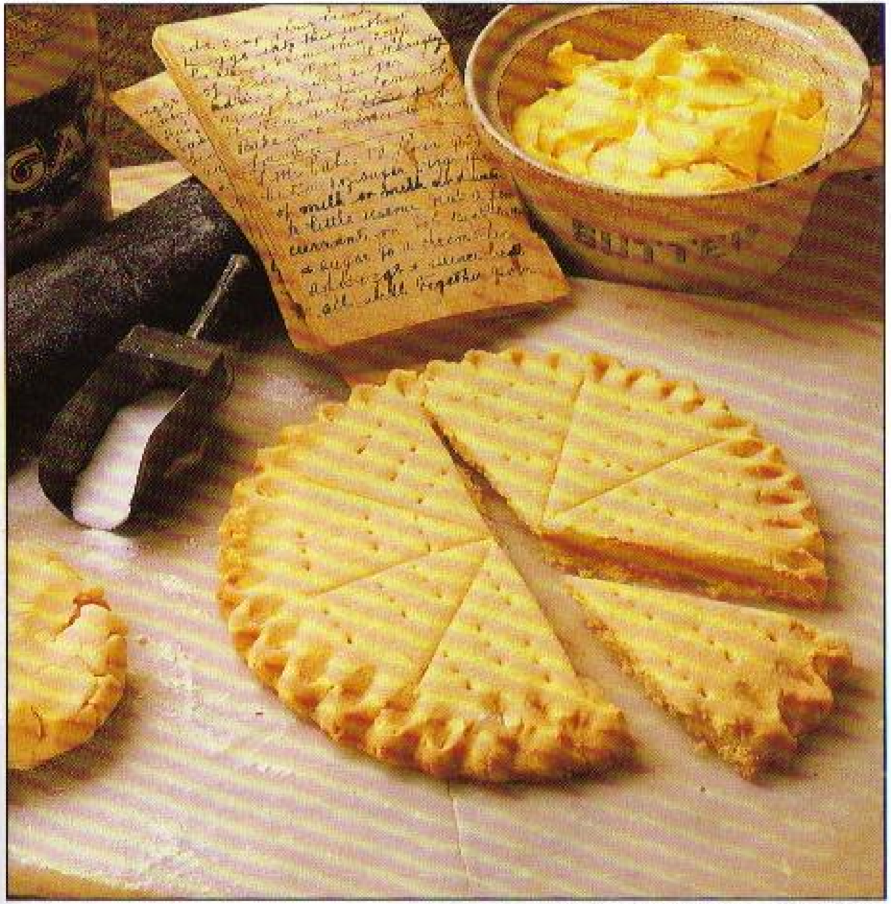
1 ¹/₄ tazas de harina común
2 cucharadas de azúcar refinada
125 g de mantequilla
1 yema de huevo
1 cucharada de zumo de limón

Mantequilla de limón
125 g de mantequilla
1 taza de azúcar
la cáscara rallada de 3 limones medianos
¹/₂ taza de zumo de limón
4 huevos, batidos ligeramente

1 Tamice la harina con el azúcar; añada la mantequilla y frótela con los dedos hasta que la mezcla quede arenosa.
2 Bata la yema con el zumo y añádala a la mezcla; mezcle y amáselo suavemente hasta formar una bola fina. Tápela y métala en la nevera 30 minutos.
3 Estire la masa en una superficie enharinada y córtela en círculos para forrar unos moldes para tartaletas. Hornéelas a 180° C durante 12-15 minutos o hasta que estén un poco doradas. Desmóldelas y déjelas enfriar. Rellene con la mantequilla de limón y sírvalas con nata montada.
4 Para hacer la mantequilla de limón: derrita la mantequilla al baño María; añada el azúcar y remueva para disolverla. Eche la ralladura y el zumo, mezcle y añada los huevos batidos, removiéndolos rápido. Remueva con el agua hirviendo unos 5 minutos, hasta que se espese. Cuélela, póngala en frascos esterilizados y deje que se enfríen. Consérvelos en la nevera.

Consejo
Puede rellenar también las tartaletas con una capa de mazapán cubierta con mermelada.


Tartaletas de limón

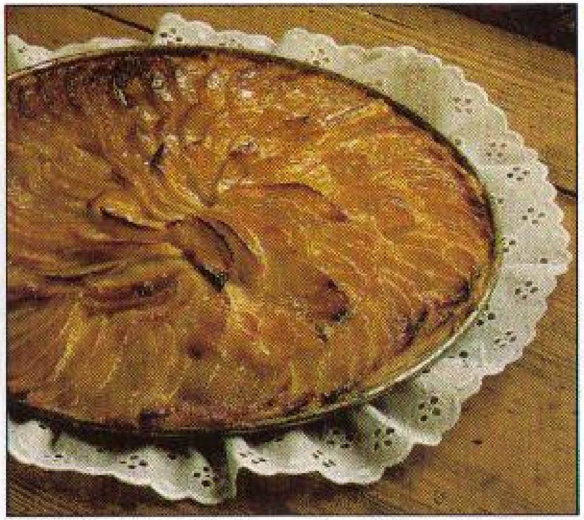

Masa quebrada estilo Edimburgo

Masa quebrada estilo Edimburgo

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min
Para 2 tartas de 20 cm

250 g de mantequilla
¹/₂ taza de azúcar
2 ¹/₄ tazas de harina común
¹/₂ taza de harina de arroz

1 Bata la mantequilla con el azúcar. Añada las harinas poco a poco y trabaje la mezcla con las manos para formar una bola fina y cremosa.
2 Divida la masa en dos y forme 2 círculos de 20 cm con 1 cm de espesor; póngalas en sendas placas forradas con papel vegetal. Pellizque los bordes de ambas masas y marque 8 porciones en cada una; pínchelas por toda la superficie con un tenedor.
3 Hornéelas a 160° C durante 20 minutos hasta que adquieran un color pajizo claro. Deje que se enfríen un poco y córtelas por las líneas marcadas.



Tarta de manzana francesa

Tarta de manzana francesa

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Para 1 tarta de 28 cm

1 paquete de 375 g de masa de hojaldre congelada
4 manzanas reinetas, sin piel y cortadas en láminas
1/2 taza de mermelada de albaricoque
1 cucharada de vino blanco o de agua

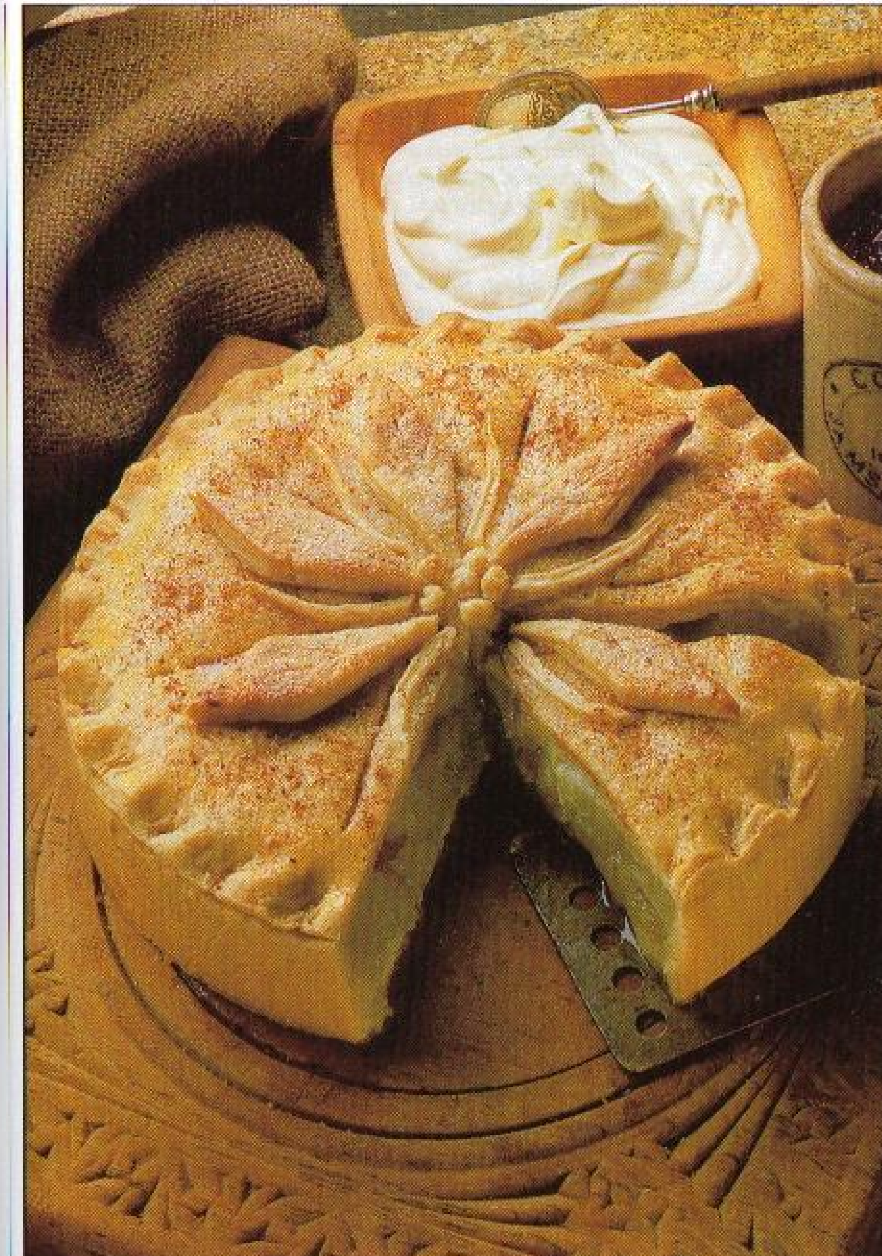
1 Descongele la masa y estírela con el rodillo para darle forma redonda; forre un molde bajo para tartas de 28 cm. Cubra la masa con las láminas de manzana, solapándolas muy juntas.
2 Caliente la mermelada con el vino y pinte con cuidado las rodajas de manzana con esta mezcla. Hornee la tarta a 200° C durante 25-30 minutos, pintándola con el resto de la mermelada varias veces. Hacia el final de la cocción, gratínela para darle un aspecto glaseado. Sírvala templada.

Pastel de mermelada de manzana

Preparación: 30 min
Cocción: 50 min
Para 1 pastel de 23 cm

1 1/2 tazas de harina común
150 g de mantequilla
2 cucharadas de agua caliente
1 kg de manzanas granny smith, *peladas y cortadas en rodajas*
3 cucharadas de mermelada de manzana
2-3 clavos de olor
1/2 taza de azúcar refinada
clara de huevo sin batir
azúcar adicional
canela en polvo

1 Tamice la harina, añada la mantequilla derretida en el agua caliente y mézclelo; añada más harina o más agua para poderla amasar bien. Estírela un poco en una superficie enharinada y forre con una parte de ella un molde hondo y desmontable de 23 cm.
2 Mezcle las rodajas de manzana con la mermelada, los clavos y el azúcar; extienda esta mezcla sobre la masa.
3 Humedezca los bordes de la masa con agua caliente y cubra con la masa restante; apriete los bordes para que se peguen. Decore con recortes de masa y haga un agujero de ventilación en el centro para que salga el vapor.
4 Píntela por encima con la clara sin batir, espolvoree generosamente con azúcar y hornéela a 190° C durante 40-50 minutos, hasta que la masa esté bien dorada (si se dora muy rápido, cúbrala con papel de aluminio). Espolvoree el pastel con la canela y sírvalo caliente o frío con nata montada azucarada y aromatizada con canela.



Pastel de mermelada de manzana

Corona de bizcocho con miel

Preparación: 20 min
Cocción: 50 min
Para 1 bizcocho en corona de 20 cm

2 tazas de harina común
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de jengibre en polvo
1/2 cucharadita de clavo molido
3 huevos
1/2 taza de aceite vegetal
3/4 de taza de miel
3/4 de taza de azúcar morena, poco apretada
jengibre escarchado, en láminas

Glaseado de limón
1 taza de azúcar glas
1 cucharadita de cofa
zumo de limón

1 Tamice los ingredientes sólidos en el vaso de la batidora de varillas; añada el resto de ingredientes y bátalo durante 5 minutos.
2 Vierta la mezcla en un molde de corona engrasado de 20 cm. Hornéelo a 180° C unos 50 minutos. Enfríe y píntelo con el glaseado; adorne con jengibre.
3 Para el glaseado de limón: tamice el azúcar glas en un cazo; añada la *cofa* y bastante zumo de limón para que quede bien líquido. Remueva a fuego lento hasta que la *cofa* se derrita. Viértalo sobre el bizcocho, dejando que chorree por los lados.



Corona de bizcocho con miel

ÍNDICE

ÍNDICE